



CÁC HỌC THUYẾT TÂM LÝ NHÂN CÁCH

Tác giả: ThS. NGUYỄN THƠ SINH

LỜI GIỚI THIỆU

Tôi rất vui khi được mời viết lời giới thiệu cho cuốn sách "Các học thuyết tâm lý nhân cách" của Nhà xuất bản Lao Động, vì mấy lẽ sau đây: 1. Có thêm một cuốn sách về tâm lý học ra mắt bạn đọc; 2. Hơn thế, lại là sách về Tâm lý học nhân cách; 3. Đặc biệt, tác giả là một người Mẹ gốc Việt có bí danh "Tự hào là người Việt Nam". Anh đã có nhiều ấn phẩm như: tiểu thuyết, truyện ngắn, thể loại sách tham khảo về chuyên ngành Tâm lý học... sáng tác bằng tiếng mẹ đẻ và đã được xuất bản ở trong nước.

Cuốn sách "Các học thuyết tâm lý học nhân cách", nhân đây tôi xin nói đôi điều, tạm coi như là lời tâm sự với bạn đọc cuốn sách này.

Tâm lý học ở nước ta hãy còn là một khoa học trẻ, trước năm 1945 chỉ là một môn học trong trường phổ thông trung học, về sau có dạy ở một số trường đại học, rồi từ những năm 60 thế kỷ trước có cơ quan nghiên cứu, có khoa chuyên đào tạo cán bộ tâm lý học, có tạp chí Tâm lý học, có Hội các khoa học Tâm lý – Giáo dục – thành viên của Hội Khoa học Tâm lý Thế giới. Trong các chuyên ngành Tâm lý học có ở ta, tâm lý học nhân cách là chuyên ngành non trẻ nhất. Mà chẳng phải chỉ ở ta mới như vậy, như chính trong nội dung cuốn sách này cũng cho ta thấy, đó cũng là tình trạng chung của tâm lý học thế giới.

Riêng ở Việt Nam, thuật ngữ "nhân cách" vào những năm 60 (của TK XX) hãy còn rất xa lạ với nhiều người, trong sách, báo rất ít gặp, những giờ đây đã dùng thường xuyên hơn và khoa học về nhân cách thì mới đang hình thành. Vài chục năm qua một số anh em công tác trong lĩnh vực này cũng mày mò nghiên cứu đề tài này. Từ công cuộc đổi mới, Nhà nước có các chương trình (KX–07, KHXH–04, KX–05...) nghiên cứu con người, nên đã có thêm điều kiện tiến hành một số thực nghiệm (như NEOPIR…), tìm hiểu lịch sử vấn đề, học thuyết này học thuyết kia, viết một số sách,

báo và có những đề xuất, trong đó có cả định nghĩa về con người, về nhân cách... Với 22 nhà tâm lý học có tiếng, có nhà tâm lý học vĩ đại Sigmund Freud, rồi B.F. Skinner, A. Maslow… được giới thiệu trong sách, chúng tôi cũng đã có dịp điểm qua (Phạm Minh Hạc, Nhập môn tâm lý học, Nhà xuất bản Giáo Dục, Hà Nội, 1980; Hành vi và Hoạt động, 1977; Phạm Minh Hạc, Lê Đức Phúc (chủ biên), Một số vấn đề nghiên cứu nhân cách, NXB Chính Trị Quốc Gia, Hà nội, 2004) nhưng bây giờ đọc sách này mới thấy cặn kẽ hơn. Nhân đây phải nói một điều là sách này cùng với mấy cuốn vừa nhắc tới có thể bổ sung cho nhau, giúp chúng ta thấy được toàn cảnh hơn các lý thuyết tâm lý học nhân cách. Tâm lý học Nga là một nền tâm lý học lớn, được thế giới công nhận, các nhà tâm lý học như L.S. Vưgốtki, A.R.Luria, A.N.Leônchiép, S.L.Rubintêin… được giới tâm lý học phương Tây, Mỹ nghiên cứu, học tập, trích dẫn. Trong Bách khoa thư Sáng tạo của Mỹ xuất bản, chỉ có hai nhà tâm lý học được chọn, đó là Freud và Vưgôtski. Các nhà tâm lý học Nga và Giocgi (tâm lý học tâm thế) có các lý thuyết về nhân cách rất đáng được quan tâm.

Tận dụng cơ hội, nói vài điều trên, tranh thủ

giới thiệu một vấn đề rất khó, rất phức tạp đang chờ sự đóng góp của các bạn, mà cuốn sách này với lối viết dí dỏm, nhất là các tiểu sử các nhà khoa học, lại có cả thơ ca, diễn đạt rất dễ hiểu, nội dung cuốn sách có ích cả cho công việc giảng dạy lẫn công tác nghiên cứu. Thay mặt Hội các khoa học Tâm lý – Giáo dục Việt Nam tôi hết sức hoan nghênh cuốn sách này, và nhân dịp này tôi xin bày tỏ lời cảm ơn với tác giả, mong mỏi các nhà tâm lý học Việt Nam đang sinh sống và làm việc ở các nước cộng tác với anh em ở nhà cùng nhau xây dựng một khoa học hết sức lý thú và hữu ích cho con người, cho cuộc đời cho xã hội.

Chúc tác giả sẽ có nhiều công trình mới mà anh em chúng tôi rất chờ đợi.

Giáo sư, Viện sĩ **PHẠM MINH HẠC Chủ tịch Hội Khoa học Tâm lý – Giáo dục Việt Nam**



Chương 1. SIGMUND FREUD THUYẾT PHÂN TÍCH TÂM LÝ



1. Tiểu sử sáng lập

Sigmund Freud sinh ngày 6 tháng 5 năm 1856 trong một thị trấn nhỏ bé tại Freiberg thuộc xứ Moravia. Cha ông là một thương gia buôn lông cừu sắc sảo và rất hài hước. Mẹ ông là một người phụ nữ đảm đang. Mẹ của ông làm người vợ thứ của cha và kém chồng 20 tuổi. Bà đã sinh ra Freud ở tuổi 21. Sigmund Freud có 2 người anh cùng cha khác mẹ và 6 đứa em nhỏ. Khi cậu bé Sigmund lên khoảng 6 tuổi, gia đình cậu dọn lên Vienna, và ở nơi đây cậu bé ấy đã sống gần như trọn vẹn cuộc đời của mình:

Là một đứa trẻ rất thông minh, luôn luôn đứng đầu lớp học, lớn lên ông theo học trường y khoa. Đây là một trong những lựa chọn hiếm hoi cho một dứa trẻ có nguồn gốc Do Thái lúc bấy giờ. Ở trường Đại học, ông bắt tay vào nghiên cứu dưới sự giám sát của giáo sư sinh lý học Ernst Brucke. Thầy của ông đã rất tin tưởng vào các học thuyết mang tính phân tích với

suy luận cho rằng các nội lực vật lý và hóa học là những xung lực hoạt động trong một cơ thể sống. Freud đã cố gắng trong nhiều năm trong việc mổ xẻ nhân cách con người qua ngã thần kinh học (neurology). Nhưng đấy là một thách đố mà sau này ông đã bỏ cuộc.

Freud rất giỏi trong nghiên cứu, ông giành nhiều thời gian tập trung vào hoạt động sinh lý của các tế bào thần kinh và đứa phát minh ra kỹ thuật nhuộm màu các tế bào trong nghiên cứu ở phòng thí nghiệm. Tất nhiên ông đã gặp phải nhiều cạnh tranh với những sinh viên khác vì các vị trí nghiên cứu trong trường Đại học không nhiều lắm. Dù vậy giáo sư Brucke đã giúp Freud có kinh phí để thực hiện nghiên cứu với một bác sĩ tâm thần khác tên là Charcot ở Paris.

Sau một thời gian ngắn thực tập nghiên cứu trong một Trung tâm tâm thần trẻ em. Ở Berlin, ông quay trở về Vienna: Sau đó ông cưới cô bạn gái tên là Martha Bemays. Rồi ông mở phòng mạch chuyên trị thần kinh tâm thần cùng với người phụ tá là Joshep Breueur.

Những cuốn sách và những bài giảng của

Freud đã làm rạng danh tên tuổi của ông và kéo theo cả những chống đối trong cộng đồng y học lúc bấy giờ. Mặc dù ông đã tranh thủ được sự đồng cảm nơi một số học giả uy tín trong xu hướng phong trào phân tích tâm lý. Tuy nhiên một trở ngại lớn là Freud đã từ chối bất cứ ai không hoàn toàn đồng ý với quan điểm của ông, vài người sau đó đã chia tay với ông. Một số đã chính thức giới thiệu những tư tưởng đối chọi với học thuyết của Freud trên diễn đàn tâm lý học lúc bấy giờ..

Freud di cư đến Anh Quốc trước Chiến tranh thế giới II trong lúc Vienna trở thành một nơi nguy hiểm cho cộng đồng người Do Thái, nhất là đối với một người nổi tiếng như Freud. Sau đó không lâu Freud qua đời tại đây vì bệnh ung thư hàm miệng, sau 20 năm vật lộn với căn bệnh này.

2. Học Thuyết Freud

Nói chính xác ra thì Freud không phải là cha đẻ của khái niệm ý thức; đối chiếu với khái niệm vô thức nhưng ông là người đã có công biến nó trở thành nổi tiếng. Trạng thái ý thức xảy ra khi chúng ta có nhận thức về những diễn biến xảy ra từ xung quanh qua cách nhìn, trí nhớ, nhận thức, tư tưởng, cùng với

những ảo tưởng và cảm giác. Freud cho rằng tiềm thức là một trợ tá đắc lực của ý thức; ông cho rằng đây là một của trạng thái trí nhớ sẵn sàng hoạt động vốn là trung tâm lưu trữ được ý thức sử dụng để truy cập dữ kiện khi cần thiết. Người đương thời với Freud không có những nhận xét nào cụ thể về ý thức và tiềm thức nhưng Freud tin rằng phải có một bộ phận nhỏ nằm ở giữa ý thức và tiềm thức.

Theo ông, đấy là một bộ phận vô thức, một khu vực lưu trữ không dễ dàng truy cập khi cần thiết bởi ý thức, bao gồm những xung động và nội lực tồn tại, chẳng hạn như bản năng hay những tâm thức cảm xúc có cường độ quá mạnh mà con người né tránh vì những tâm thức cảm xúc này liên quan đến những điều đau đớn khó chịu.

Theo Freud, vô thức là nơi tập trung những động cơ. Những động cơ này có thể là đơn giản như muốn được tin trong khi đói hay nhu cầu thỏa mãn tính dục, hoặc những xung động thần kinh tự động. Vô thức còn chứa trong nó những động cơ cao hơn, phức tạp hơn như vẫn thấy trong sáng tạo nghệ thuật và tìm tòi khoa học. Theo ông những động cơ thuộc khu vực vô thức thường có nhiều hình thái rất khó nhận dạng.

3. Các khái niệm về xung động vô thức, cái tôi và siêu ngã

Những trường phái tâm lý theo học thuyết của Freud đặt một sinh thể trong bối cảnh cuộc sống với những liên hệ phong phú. Trong đó một sinh thể có những hành vi đặc thù để duy trì đời sống và sinh sản, được hướng dẫn bởi những nhu cầu sinh lý cơ bản bao gồm: đói, khát, hoạt động tính dục hay tránh né những hình phạt, đau đớn, và những trạng thái khó chịu.

Thần kinh là một bộ phận tối quan trọng cần thiết của một sinh thể. Đây chính là cơ quan nhạy cảm với những nhu cầu sinh sống và sinh sản của một sinh thể. Khi vừa được sinh ra, một sinh thể đã được cài đặt một hệ thần kinh có bộ phận xung động vô thức. Nhiệm vụ của xung động vô thức là giải mã nhu cầu sinh lý thiết yếu của sinh thể, từ đó đề xuất những động cơ mà Freud gọi là những khao khát. Quá trình giải mã này được gọi là quá trình xử lý chủ lực.

Phương thức làm việc của xung động vô thức chủ yếu cung cấp nền tảng xoay quanh nguyên lý khoái lạc vốn tập trung vào cơ năng đòi hỏi thỏa mãn

ngay lập tức những nhu cầu sinh lý của một sinh thể. Ví dụ khi một trẻ sơ sinh đói, em sẽ khóc cho đến khi tái xạm cả người. Xung động vô thức không cần biết đến yếu tố hợp lý trong não trạng bình thường mà chỉ biết ra lệnh, đòi hỏi được thỏa mãn nhu cầu và nhu cầu phải được thỏa mãn ngay lập tức. Theo Freud thì xung động nơi trẻ em là trạng thái xung động vô thức thuần túy nhất, là đại biểu toàn diện của tâm thức dưới hình thái sinh học.

Ước muốn có thức ăn khi ta đói bụng được kích thích bởi trí tưởng tượng về một món ăn. Nếu nhu cầu từ ước muốn ấy không thể thỏa mãn được, xung động bên trong cơ thể chúng ta sẽ nhập cuộc trong việc nổi loạn và không chịu ngưng nghỉ cho đến khi những nhu cầu thức ăn thỏa mãn cơn đói được đáp ứng. Và khi nhu cấu ăn được đáp ứng thì sinh thể sẽ trở về trạng thái nghỉ.

Để kiềm chế xung động vô thức, một sinh thể cần đến khả năng ý thức, vốn là một cơ năng có liên hệ với những lý giải và phân tích suy diễn. Theo Freud thì xung động vô thức nơi trẻ sơ sinh sẽ phát triển trở thành cái tôi trong thời gian một tuổi đầu tiên. Trong đó cái tôi là một bộ phận liên hệ trực tiếp với môi trường

sống thực tế của sinh thể. Cái tôi đóng vai trò trong việc đi tìm những đáp ứng từ môi trường thỏa mãn nhu cầu của xung động vô thức. Đây là một quá trình mang tính chất xử lý vấn đề. Freud gọi quá trình này là quá trình xử lý thứ cấp.

Khác với xung động vô thức, cái tôi vận hành theo nguyên lý hợp lý với điều kiện thực tế, đảm nhiệm việc tìm ra những đáp ứng cho nhu cầu sinh lý của cơ thể từ những nguồn thích hợp. Ví dụ khi đói, một cá nhân sẽ tìm thức ăn ở những nơi mà anh ta có thể được cho phép như ở nhà, hay ở tiệm ăn khi anh ta có tiền. Cái tôi đại diện cho suy diễn thực tế và vì thế có sự xuất hiện của phân tích lý luận.

Tuy nhiên trong quá trình đi tìm đáp ứng để thỏa mãn nhu cầu của xung động vô thức (giúp cho một sinh thể duy trì trạng thái cân bằng), cái tôi sẽ vấp phải những trở ngại trong cuộc sống thực tế của môi trường. Thường thì cái tôi sẽ cố gắng trong việc dung hòa giữa mục đích ý nghĩa và nhu cầu trong việc ổn định sinh hoạt của sinh thể. Cái tôi sẽ gặp phải những thuận lợi và những trở ngại. Cái tôi sẽ ứng xử dựa trên hệ quả đến từ thuận lợi qua những phần thưởng và tránh những trở ngại đến từ hình phạt. Đây là quá trình

trẻ em rút ra từ môi trường sống qua tiếp xúc với cha mẹ và người lớn từ khi các em còn bé. Chính những khái niệm phần thưởng và hình phạt này sẽ giúp trẻ tránh những điều bất lợi, từ đó các em sẽ tự xây dựng cho mình những chiến lược xử lý để đạt được nhiều phần thưởng và tránh né những hình phạt.

Khi trẻ lên 7, hệ chiến lược xử lý nơi các em sẽ phát triển trở thành siêu ngã, tuy nhiên nhiều người sẽ không phát triển đến mức độ đạt được trạng thái siêu ngã. Siêu ngã có hai khía cạnh: (1) là lương tâm và (2) cái tôi lý tưởng. Lương tâm là một quá trình thiết lập ý thức về hình phạt và sự cảnh cáo (punishment và warnings). Cái tôi lý tưởng được phát triển khi các em nhận được những phần thưởng có giá trị đạo đức tinh thần và do các em học được những gương mẫu tích cực từ người lớn. Lương tâm và cái tôi lý tưởng sẽ đối thoại với cái tôi trong việc xử lý những yêu cầu nhằm thiết lập những định nghĩa về khái niệm như: tự hào, điều xấu hổ hoặc những mặc cảm.

Khi trẻ em lớn lên, những phản ứng vận hành chuyển từ thuần túy sinh học sang tính năng xã hội. Tuy nhiên điều kiện thực tế từ đời sống xã hội sẽ đặt ra những khó khăn cho xung động vô thức. Nhất là khi

các nguồn cung cấp trong xã hội có giới hạn. Nên biết, cơ năng xung động vô thức nơi con người thường chỉ muốn được sở hữu, ai cũng muốn mình có nhiều hơn và rất ngại trong việc tiếp nhận đời sống khó khăn, thiếu hụt.

4. Bản năng ham sống và bản năng được chết

Freud nhìn thấy mọi hành vi của con người có động cơ từ những đam mê và bản năng; vốn được coi là những phương thức của hệ thần kinh trong việc đáp ứng những nhu cầu sinh lý của cơ thể. Ban đầu ông cho rằng đó là những bản năng ham sống phục vụ đời sống của một cá nhân sinh thể (a) bằng cách kích thích việc tìm thức ăn và nước uống và (b) duy trì đời sống của cộng đồng qua việc sinh sản. Theo đó Freud giới thiệu khái niệm xung lực dục năng theo tiếng La tinh có nghĩa là Tôi muốn.

Kinh nghiệm lâm sàng của Freud đã dẫn ông đến việc đánh giá tính dục là một xung lực dục năng quan trọng hơn những động lực tâm lý khác. Con người là những sinh thể có nhu cầu xã hội. Tính dục thực ra là một nhu cầu mang tính xã hội rất cao. Freud định nghĩa tính dục rộng hơn nghĩa đen đơn thuần là

giao hợp, tuy nhiên nhiều người ngộ nhận khái niệm dục năng là năng lượng chỉ xoay quanh đời sống tính dục.

Về sau này, Freud bắt đầu tin rằng bản năng sống không hoàn toàn chi phối tất cả chúng ta. Theo ông, dục năng chỉ là một mảng của đời sống, nguyên lý lạc thú là bộ phận khiến chúng ta chuyển động liên tục không ngừng nhằm duy trì trạng thái thoả mãn, bình yên và bằng lòng. Tuy nhiên Freud tin rằng mỗi cá nhân đều có một mục đích sau cùng của đời sống là sự chết. Ông tin rằng từ trong sậu thẳm, mỗi người có một khát khao vô thức sẽ được chết. Và đây là một bản năng nằm phía bên dưới của bản năng ham sống.

Đây là một ý tưởng độc đáo và lạ lùng khiến nhiều học trò của Freud đã phản đối ông kịch liệt. Tuy nhiên đã có ý kiến cho thấy và vài kinh nghiệm minh họa. Đôi lúc đời sống có khi rất đau khổ, nhất là những lúc cơ thể được đặt trong một trạng thái kiệt sức thường xuyên – con người sẽ muốn được giải thoát. Đây là một não thức rất phổ thông. Vì thế trên thế giới luôn có những nhận định tin rằng số người đau khổ luôn nhiều hơn số người hạnh phúc, trong số đó nhiều người không dám trực diện đối mặt với đau khổ.

Và như thế cái chết vô tình đã là một hứa hẹn giải phóng con người thoát khỏi những vật lộn giằng xé này.

Freud mượn nguyên lý Niết Bàn; vốn là một ý tưởng của Phật giáo được hiểu theo nghĩa như một thiên đàng. Niết Bàn có nghĩa được dịch sát là thổi hơi, như việc thổi tắt một ngọn nến. Vì thế Niết Bàn thú trọng đến tính không hiện diện, không tồn tại, tính hư không, trống rỗng. Đây vốn là tất cả những triết lý giáo huấn của Phật giáo.

Bằng chứng hàng ngày về bản năng được chết và nguyên lý Niết bàn được thể hiện qua những khao khát an bình, không muốn đối diện với mâu thuẫn, khát khao sự an bình trong giấc ngủ, sự bình thản, lặng lẽ, được nghỉ ngơi, được thinh lặng. Đôi lúc đi xa hơn, ta còn thấy nhiều người đã dự định đi tìm cái chết qua tự tử và có ý định tự tử như một nhu cầu van xả. Freud đã cố gắng đưa ra một học thuyết cho rằng một số người còn hướng bản năng chết vào những hành vi khác như gây hấn, giết người, độc ác, và những hành vi mang tính phá hoại.

5. Lo lắng

Freud đã có lần nói: Đời sống chẳng dễ dàng một chút nào! Cái tôi là trung tâm của những xung lực mạnh mẽ đến từ hai ngả: (a) siêu ngã có nguồn gốc từ tác động của kinh nghiệm thực tế xã hội, và (b) từ xung động vô thức có nguồn gốc sinh lý. Bình thường thì cái tôi sẽ tìm mọi cách để dung hòa hai thái cực này. Tuy nhiên nhiều cá nhân có những cái tôi phát triển không bình thường. Khi có sự mâu thuẫn gay gắt giữa siêu ngã và xung động vô thức, thì cá nhân đó sẽ có những cảm giác sợ sệt, khiếp nhược, mệt mỏi, có vẻ như sẽ sụp đổ. Trạng thái này gọi là lo lắng phục vụ như là một tín hiệu cảnh báo, giúp một sinh thể ý thức rằng sự tồn tại hiện diện của mình đang bị đe dọa.

Freud đưa ra ba hình thái lo lắng là:

(1) Lo lắng thực tiễn: hay còn được gọi là sợ hãi, ví dụ như đi lạc trong rừng có nhiều thú dữ như cọp, beo, báo, sợ bóng đêm sợ sung đạn….

(2) Lo lắng đạo đức: đây là những trạng thái con người cảm nhận từ bên trong nội thức của mình. Lo lắng về mặt đạo đức không đến từ bên ngoài, hay từ môi trường sống. Đây là cảm giác mang tính hấp thụ xã hội nằm trong khu vực siêu ngã. Lo lắng đạo

đức thuộc về thế giới nội tâm qua những cảm xúc xấu hổ, mặc cảm, hoặc sợ bị trừng phạt bởi lương tâm, hay sợ hãi từ các giáo lý tôn giáo hoặc mặc cảm trong đời sống tâm linh.

(3) Lo lắng thần kinh: là nỗi sợ hãi do bị khuất phục bởi xung lực từ xung động vô thức. Vài ví dụ có thể nhận thấy là khi ta giận đến độ mất khả năng kiểm soát và kiềm chế, quá khích đến độ mất khả năng phán đoán, giảm khả năng phân tích và xử lý. Neurotic trong tiếng La tinh có nghĩa là sợ hãi.

6. Cơ chế tự vệ

Freud cho rằng cái tôi phải đối diện với những yêu cầu từ hai phía trong đời sống thực tiễn là: xung động vô thức và siêu ngã. Tuy nhiên khi có sự mâu thuẫn quá lớn giữa xung động vô thức và siêu ngã xảy ra, cái tôi buộc phải tự bảo vệ nó một cách vô thức tự động bằng cách chặn lại những xung lực này hoặc tìm cách thay đổi biến chúng trở thành những hình thái mới mẻ khác, dễ được chấp nhận và bớt đi tính cách đe dọa hơn. Sau đó con gái của Freud là Anna cùng một số cộng sự khác đã tiếp tục khám phá thêm về hiện tượng cơ chế tự vệ này.

Cơ chế tự vệ chối bỏ: là cơ chế tự vệ chặn những sự kiện có hại từ bên ngoài, không cho chúng đi vào khu vực cảnh giác của tâm thức. Khi tiếp cận những trường hợp tình huống căng thẳng vượt quá khả năng xử lý của cá nhân, người đó sẽ từ chối không nhập cuộc với tình huống ấy. Đây là cơ cấu tự vệ chủ lực. Theo Freud và Anna thì đây là cách tiếp cận không lành mạnh vì chúng ta không thể đóng cửa mãi với vấn đề được. Đây là cơ chế tự vệ tạo điều kiện để những cơ chế tự vệ không lành mạnh khác có cơ hội phát huy.

Vài ví dụ được thấy, trẻ em quay mặt tránh né cái nhìn bắt lỗi của người lớn khi các em phạm lỗi. Trong trường hợp này các em đã sử dụng cơ chế tự vệ chối bỏ để tránh né tia mắt nóng nảy của người lớn. Hay có nhiều người lớn bất tỉnh khi nhìn thấy máu, đây cũng là cơ năng tự vệ chối bỏ. Có người đổ vỡ trong tình cảm không tin rằng họ bị phản bội. Nhiều người cố tình không chấp nhận sự ra đi của người thân. Đôi lúc nhiều người không có can đảm để nghe sự thật. Nhiều sinh viên không dám đi coi điểm bài thi của mình vì sợ thi rớt. Đó là những ví dụ của cơ chế tự vệ chối bỏ thực tế.

Anna, con gái của Freud cũng nhắc đến cơ chế tự vệ chối bỏ trong địa hạt tưởng tượng. Ví dụ khi một em bé đã chuyển đổi chân dung một người cha độc ác sang một con gấu dễ thương, hay một em bé tội nghiệp đáng thương trở thành một anh hùng đầy sức mạnh (như trong truyện cổ tích).

Cơ chế tự vệ dồn nén: được Anna Freud (con gái của Freud) gọi là sự lãng quên có động cơ trong đó một cá nhân không thể nhớ lại những tình huống, hoặc những sự kiện đau đớn. Đây là một cơ chế tự vệ khá nguy hiểm vì cá nhân không giải quyết dứt khoát tận gốc mọi sự cố xảy đến từ điều kiện hoàn cảnh đời sống không thuận lợi.

Ví dụ một người rất sợ loài nhện mà không hiểu vì sao mình lại quá sợ? Chỉ nghĩ đến loài nhện thôi họ đã sợ chứ không cần phải nhìn thấy. Rồi khi lớn lên anh ta vẫn không hiểu do đâu mình sợ. Cho đến khi anh ta nghe người lớn kể rằng ngày còn rất bé anh ta bị nhốt trong một căn phòng hẹp có nhiều nhện. Ký ức anh ta đã đóng chặt và anh ta đã cố tình quên để gạt bỏ kinh nghiệm của mình đã bị nhốt trong một căn phòng có đầy nhện. Anh ta cố quên hẳn chuyện vì sao mình sợ nhện – tuy nhiên nỗi sợ hãi vẫn tồn tại ở một

cấp độ gián tiếp khó nhận ra.

Theo trường phái phân tích tâm lý của Freud thì hiện tượng sợ hãi vô lý này đã dồn nén một sự kiện gây sợ quá ấn tượng; đó là căn phòng hẹp có nhiều nhện. Vì thế chỉ cần anh ta nhìn thấy nhện hoặc nghĩ về nhện đã gây ra lo lắng mà không cần khuấy động toàn bộ hệ thống trí nhớ. Cơ chế tự vệ dồn nén này thường là căn nguyên của những nỗi lo sợ vô căn cứ.

Cũng theo Freud, đời sống khổ hạnh là một thói quen từ bỏ những nhu cầu bình thường hàng ngày như nhịn ăn, tập thể dục quá độ, tập luyện võ nghệ, cùng với nhiều hành vi ép xác khác bởi vì các cá nhân đó có thói quen từ bỏ nhìn nhận những khả năng phát triển bình thường của mình. Vì thế họ luôn cố gắng hoàn thiện mình. Đây là một hình thái xử lý tình trạng lo lắng về những khiếm khuyết của bản thân. Nhiều người còn đi xa hơn, tự đày đọa thân xác để mong tìm được sự bình an trong ăn năn sám hối.

Anna Freud đã lý luận và cho rằng nhiều người trải qua một hình thái dồn nén nhẹ hơn gọi là hạn chế cái tôi. Điều này xảy ra khi một người không còn hứng thú đến một bộ phận nào đó của cuộc sống

nên đã tập trung vào những mảng khác của đời sống để né tránh những gai góc thử thách. Ví dụ một cô gái sợ mình không có nhiều cơ hội có người yêu nên dồn vào việc học tập và làm việc. Hoặc một cậu bé không giỏi thể thao thường tập trung vào học môn toán.

Cơ chế tự vệ đóng cửa đôi khi còn được gọi là quá trình thông minh hóa. Đây là cơ chế tự vệ liên quan đến việc tách cảm xúc ra khỏi một ký ức khó chịu hay một một xung lực có tính chất đe dọa. Ví dụ một người đã bị sách nhiễu tình dục có vẻ rất hờ hững và bàng quan và coi mình chưa bao giờ bị sách nhiễu tình dục. Đây chính là một hình thái của tự nói dối, tự lừa gạt chính mình.

Trong trường hợp khẩn cấp, nhiều người tỏ ra rất tỉnh táo nhưng khi tình trạng khẩn cấp đó qua đi thì họ sẽ sụp đổ. Trong quá trình căng thẳng, cơ thể họ cho biết họ không thể ngã quy. Nhiều cá nhân có khả năng tỏ ra rất cứng rắn trong việc xử lý chết chóc hay tiếp cận với những ca bị thương như các bác sĩ và y tá. Họ là những người phải làm việc thường trực với các vết thương, vết mổ, máu và dao kéo. Ta có thể nhận ra họ có khả năng áp dụng cơ chế tự vệ đóng cửa. Hoặc ta thấy nhiều trẻ em rất sợ phim ma nhưng vẫn đi coi.

Hoặc nhiều người cố tình cười đùa trước những sự kiện đau lòng. Đây là những ví dụ cơ chế tự vệ đóng cửa nơi con người. Các cá nhân tự thuyết phục rằng họ không có những cảm xúc lo lắng nhưng thật ra họ rất lo lắng.

Cơ chế tự vệ thay thế là quá trình chuyển hướng cảm xúc của mình về một cá nhân A qua một cá nhân B khác. Thông thường thì những cảm xúc tích cực dễ chịu được con người đón nhận và tiếp cận. Song có những cảm xúc quá gay gắt và khó chấp nhận, một cá nhân thường có phản ứng chuyển cảm xúc ấy sang cho người khác (như giận cá chém thớt).

Ví dụ một người không thích sếp của mình là người thấp lùn nên có ác cảm với tất cả những người đàn ông thấp lùn khác (không thích sếp nên ghét lây sang người khác). Hay nhiều người không tìm được bạn tình nên đã tìm cách kiếm những thú vật khác như chó mèo để thay thế nhu cầu tình cảm ấy. Nhiều người đi tu vì không tìm thấy ý nghĩa của mình trong cuộc sống ở ngoài đời. Nhiều người bực bội ở cơ quan về nhà hành hạ và la mắng người thân. Nhiều trường hợp, cá nhân có thể áp dụng cơ chế tự vệ thay thế với chính mình bằng cách giận người khác nhưng lại tự

đọa đày và có những não trạng yếm thế, thụ động, chán chường dẫn đến thiếu tự tin và trầm uất. Họ cảm thấy tự ghét bỏ mình và không chấp nhận bản thân con người của họ.

Cơ chế tự vệ gán ghép cảm xúc được Anna Freud gọi là hoán chuyển cảm xúc hướng ngoại. Đây là cách nhiều người gán ghép cảm xúc của mình lên người khác, nhất là những điểm hạn chế tiêu cực của bản thân họ được nhìn thấy nơi người khác. Họ thường có những cảm xúc vẫn tồn tại trong hệ tư duy của mình nhưng lại cho đấy là cảm xúc của người khác. Có thể nói đây là cách suy bụng ta ra bụng người về những mặt thiếu lành mạnh và tiêu cực.

Ví dụ như một ông chồng rất thích một cô gái hàng xóm và rồi nghĩ rằng vợ mình cũng có những cảm giác đó với những người đàn ông khác tại cơ quan. Hay một sinh viên lười biếng có khuynh hướng cho rằng nhiều sinh viên khác cũng sẽ lười biếng như mình. Hoặc nhiều người có những lo lắng băn khoăn về xu hướng giới tính của mình sẽ nghĩ là nhiều người xung quanh có cùng cảm giác đó. Anh A là người đồng tính sẽ nghĩ rằng có nhiều người đàn ông khác cùng đồng tính giống như anh. Nhiều người sống và hy sinh

vì người khác vì họ tìm thấy những nhu cầu của mình sẽ được đáp ứng qua sinh hoạt người khác. Ví dụ như ta vẫn nghe câu nói "muốn ăn gắp bỏ cho người". Chẳng hạn một cô gái luống tuổi rất thích làm mai cho các cô gái trẻ khác vì họ có nhu cầu cơ chế tự vệ hoán chuyển cảm xúc này.

Cơ chế tự vệ phản ứng được Anna Freud gọi là tin vào điều ngược lại. Đây là cách các cá nhân thay đổi một xung lực khó chấp nhận qua một xung lực ở trạng thái dễ chấp nhận hơn. Ví dụ một đứa trẻ chẳng ưa gì cô giáo nhưng vẫn vui vẻ để lấy lòng cô giáo ấy để tránh bị phạt. Hoặc một người đồng tính không thể chấp nhận được những phản đối về sinh hoạt tính dục đồng tính từ phía dư luận xã hội nên đã công khai chống lại đồng tính (anh ta có phản ứng với dư luận tiêu cực qua việc nói dối). Một ví dụ điển hình thường thấy nơi các em gái ở độ tuổi 7–11, khi các em nói mình ghét các em trai, nhưng người lớn có thể nhận ra được cảm xúc thực của các em gái là rất thích các cậu bé. Nhiều ví dụ cho thấy các em ở tuổi dậy thì cố phản ứng bằng những ám hiệu được hiểu ngầm với nhau. Nhiều người lớn sử dụng xin lỗi để cải thiện một quan hệ. Họ dựa vào cơ chế tự vệ này để sửa đổi lại cảm

xúc trong một mối quan hệ – mặc dù họ không nghĩ là mình có lỗi để phải xin lỗi.

Cơ chế tự vệ nhập tâm hay còn được gọi là tự vệ nhận định thể hiện qua cách tin rằng cá tính của người khác sẽ là nhân cách của mình để giải quyết những khó khăn trong phạm trù cảm xúc. Ví dụ một bé gái bị bỏ rơi thường chơi với búp bê và các con thú trong vài trò người mẹ để giải tỏa lo lắng và sợ hãi. Em đóng vai người mẹ để thay thế niềm tin khao khát có một người mẹ thương em. Hoặc chuyện các em nhỏ vẫn thích một nhân vật anh hùng nào đó từ ti vi hay từ phim ảnh và thích bắt chước các nhân vật ấy để khẳng định nhân cách của mình. Nhiều người tin rằng đây là một cơ chế quan trọng trong việc hình thành sườn mẫu siêu ngã (khung mẫu nhân vật lý tưởng trong tương lai).

Hoặc nhiều người vì phải đối điện với những hàng xóm có tính nết khó khăn, đua đòi… đã phải tự trang bị cho mình những cá tính để có thể ngang bằng với hàng xóm của họ: Đây là xu hướng ăn có hàng, ở có xóm hoặc đi với bụt mặc áo cà sa, đi với ma mặc áo giấy như vẫn thường thấy trong văn hóa Việt Nam. Một vài trường hợp nạn nhân của những vụ bắt cóc không

nỡ giận kẻ bắt cóc mà còn thông cảm cho họ nữa. Hoặc chuyện có người bị cướp bắt cóc sau đó trở thành một thành viên của băng cướp ấy.

Cơ chế tự vệ hoài cổ là cơ chế khi một cá nhân quyết định lùi về thời gian quá khứ mỗi khi họ đương đầu với những khó khăn trước mặt. Ví dụ, mỗi khi gặp vấn nạn hoặc sợ hãi, hành vi của chúng ta thường muốn quay trở về não trạng của trẻ thơ khi chúng ta không phải lo lắng gì cả. Nhiều người cần phải có những kỷ niệm thời vàng son để có thể sinh hoạt bình thường. Có người dọn lên sống ở thành phố nhưng gặp những thử thách nên muốn dọn về quê sống. Hoặc nhiều người có tư tưởng yếm thế, để trở thành lệ thuộc và buông xuôi như thể họ là những trẻ em: Thông thường nhất là đôi lúc ta vẫn nghĩ lại về quá khứ và nhận ra chúng thật đáng yêu so với hoàn cảnh hiện tại.

Cơ chế tự vệ lý luận hóa là khả năng nhận thức và áp dụng có tính lý luận nhằm chuyển đổi những sự kiện có tính đe dọa trở thành dễ chấp nhận hơn. Ví dụ, chúng ta thường bào chữa để tự thuyết phục mình trên bình diện có ý thức về những sự kiện bất lợi xảy ra trong cuộc sống. Tuy nhiên với một số

người do có cái tôi quá nhạy cảm nên họ thường có khả năng tạo ra những biện hộ quá dễ dàng. Nói khác đi, nhiều người trong chúng ta dễ dàng trong việc chấp nhận những biện hộ của mình. Nói một cách dễ hiểu là cơ chế tự vệ lý luận hóa chính là sự tổng hợp của cơ chế tự vệ chối bỏ (sự thật) và cơ chế tự vệ dồn nén (né tránh điều kiện sống trước mắt)

Tất nhiên mọi cơ chế tự vệ đều là những lời biện hộ để thuyết phục chính bản thân mình và diễn ra dưới phạm trù vô thức và có ý thức. Nói khác đi cơ chế tự vệ chính là cơ chế con người sử dụng để tự nói dối với chính mình. Nhiều người trong chúng ta sử dụng những cơ chế này một cách máy móc: Khi không có những hướng xử lý để điều tiết sự cân bằng giữa xung động vô thức và siêu ngã, cái tôi sẽ bị kéo giãn ra vì phải quán xuyến cho cả hai thái cực kia. Nói dối vì thế tiếp tục sinh ra nói dối và cuối cùng một cá nhân sẽ được điều kiện hóa trong tư duy và lối ứng xử của chính mình.

Tuy nhiên theo Freud thì vai trò của những cơ chế tự vệ này được coi như một bộ phận cần thiết để duy trì đời sống. Nói khác đi theo Freud thì Cơ chế tự vệ sẽ giúp một cá nhân có thể đương đầu với những

thử thách khó khăn trong cuộc sống như một ngõ thoát hiểm cần thiết. Trong khi các học trò của ông tin rằng một số cơ chế tự vệ có thể sử dụng theo hướng tích cực, riêng cá nhân Freud tin rằng chỉ có một cơ chế tự vệ là có ích với con người đó là cơ chế tự vệ hoán chuyển.

Cơ chế tự vệ hoán chuyển là cách để một cá nhân chuyển đổi tư duy về những xung lực sang một ngã tích cực khác. Có thể những xung lực này là nhu cầu tính dục, giận dữ, sợ hãi, hoặc bất cứ những dạng xung lực nào. Cơ chế tự vệ hoán chuyển chuyển tải những xung lực sang một hình thái mới dễ được chấp nhận hơn. Ví dụ người có tính nóng thường thích theo đuổi nghề đấu võ đài, người có nhiều thất bại trong cuộc sống có thể chọn con đường tu hành, người có những khát khao xúc cảm có thể trở thành nhà thơ, nhà văn. Theo Freud chính nhờ cơ chế tự vệ này mà chúng ta có những bộ não siêu việt và con người đã đột phá vào rất nhiều lĩnh vực sáng tạo khác nhau.

7. Các giai đoạn phát triển

Theo Freud, dục năng là một nguồn năng lượng lớn nhất chi phối mọi nguồn năng lượng khác

có ảnh hưởng lên con người. Theo Freud thì dục năng không chỉ có ảnh hưởng trực tiếp đến người lớn mà còn có tác động rất rõ rệt lên trẻ em và trẻ sơ sinh. Khi Freud trình bày quan điểm của mình về tính dục nơi trẻ em, ông đã bị giới học giả lúc bấy giờ ở Vienna phản đối cực lực. Đơn giản là lúc đó dục tính với người lớn đã là một phạm trù tế nhị. Tính dục nơi trẻ em lúc bấy giờ càng là một vấn đề khó chấp nhận hơn.

Một thực tế được quan sát kỹ là ngay từ khi còn rất nhỏ (từ lúc mới sinh ra) khả năng đạt được cảm giác khoái cảm tính dục nơi trẻ sơ sinh đã xuất hiện. Nhưng mọi người đã hiểu sai quan điểm của Freud và nghĩ ràng ông nhắm đến dục tính trong giới hạn của giao hợp và phóng tinh. Tất nhiên Freud cho rằng tính dục cần được định nghĩa là những cảm xúc khoái lạc đem đến từ hệ thống da người. Và bằng chứng là từ trẻ em sơ sinh cho đến người lớn, chúng ta luôn tỏ ra thích thú với những va chạm như vuốt ve, xoa bóp, sờ nắn, nụ hôn…

Freud cho rằng ở mỗi giai đoạn phát triển của con người, một vùng da nên cơ thể sẽ có những phản ứng hứng thú khoái cảm cao nhất khi được kích thích. Nhiều học giả sau này đã gọi những vùng da ấy là khu

vực nhạy cảm. Theo Freud thì con người trải qua những bước phát triển tâm tính dục sau:

(1) Giai đoạn miệng: là giai đoạn trẻ em sơ sinh có khoái cảm lớn nhất qua thao tác bú và đưa lên miệng cắn những vật thể gần bé. (Từ lúc mới sinh đến 1 tuổi hay chừng 18 tháng).

(2) Giai đoạn hậu môn: là giai đoạn bé tập trung vào khu vực hậu môn trong thao tác đại tiện mỗi khi bé đi vệ sinh. Khoái cảm xảy ra mỗi khi bé nín và thả cơ vòng hậu môn trong thao tác đại tiện. (Khoảng từ 2–3 tuổi, chừng 18 tháng).

(3) Giai đoạn bộ phận sinh dục nam: là giai đoạn bé có thích thú khám phá bộ phận sinh dục của mình, và chuyện bé thích nghịch bộ phận sinh dục của mình tương đối phổ biến. (Khoảng từ 3, 4 đến 5, 6 có khi đến 7 tuổi).

(4) Giai đoạn tĩnh lặng: là giai đoạn xung lực tính dục tạm thời bị nén lại để các em có thời gian tiếp thu những kỹ năng mới nơi trường học. Vào thời điểm này các em thường không tập trung quá nhiều vào mảng dục tính, tuy nhiên theo George Boeree (2006) có khoảng 25% các em có những hành vi thủ dâm,

cao hơn nhiều so với thời gian nghiên cứu của Freud. (Giai đoạn này bắt dầu từ 5,6,7 tuổi trở đi cho đến năm 12 tuổi).

(5) Giai đoạn tập trung vào bộ phận sinh dục: là giai đoạn bắt đầu từ tuổi dậy thì khi cảm xúc tính dục tập trung vào khoái cảm giao hợp. Theo Freud, bất cứ những hành vi tính dục nào khác với giao hợp tự nhiên, chẳng hạn như thủ dâm, làm tình qua đường miệng, tính dục đồng phái và những hành vi tính dục khác (vốn được thực hiện rộng rãi trong xã hội hôm nay) đều được coi là những hành vi thiếu trưởng thành.

Đây là một học thuyết được các nhà tâm lý thuộc trường phái Freudian cổ vũ vì họ tin rằng tất cả mọi người đều trải qua những bước phát triển này.

8. Khủng hoảng Oedipus

Theo Freud, ở mỗi một giai đoạn phát triển sẽ có những nhiệm vụ khó khăn nhất định đối với một số cá nhân. Chẳng hạn như ở giai đoạn miệng, một số cá nhân sẽ có vấn đề nan giải với quá trình cai sữa. Giai đoạn hậu môn sẽ gây khó khăn cho nhiều cá nhân về chuyện đái dầm hoặc đi cầu đêm trên giường.

Riêng với giai đoạn bộ phận sinh dục nam vấn đề khủng hoảng Oedipus gây ra khó khăn cho một số cá nhân. Đây là một hội chứng được Freud lấy tên của ông vua Oedipus trong truyện cổ Hy Lạp, khi ông vua này đã giết nhầm ông bố của mình và sau đó đã cưới mẹ ruột của mình.

Sau đây là mô tả về khủng hoảng Oedipus: các trẻ em đều yêu mẹ của chúng và muốn có được sự quan tâm của mẹ qua những âu yếm, vuốt ve. Đây là một trạng thái hiểu rộng hơn của nhu cầu dục tính. Các bé trai có đối thủ của mình là người cha với nhiều điều kiện vượt trội như: cha các em cao lớn hơn, khỏe hơn, thông minh hơn. Nhất là người cha được quyền ngủ chung với mẹ trong khi bé trai phải ngủ riêng một mình. Vì thế người cha vô tình trở thành một đối thủ của em.

Ngoài ra các bé trai còn phát hiện ra sự khác biệt giữa mình và các bé gái. Không phải chỉ là tóc các bé trai ngắn hơn và quần áo có màu sắc khác với các bé gái. Các cậu bé sẽ phát hiện ra mình có một dương vật trong khi các bé gái không có. Tất nhiên với não trạng của bé trai thì có một cái gì đó vẫn tốt hơn là không có. Và các bé trai bằng lòng với điều này.

Khi các bé trai nhận ra các bé nữ không có dương vật, các bé sẽ hỏi: Vậy điều gì đã xảy ra? Các bé nữ dã bị mất dương vật, có thể là do bị cắt. Và các bé trai sẽ lo sợ. Điều này bắt đầu dẫn đến não trạng lo lắng mình sẽ bị thiến bởi cha ruột của mình. Đây là một dạng biến thể của nỗi lo mình sẽ bị mất dương vật.

Tất nhiên là các bé trai sẽ lo lắng và sợ cái oai của ông bố và lo sợ về dương vật của mình bị cắt đi. Nỗi lo này đi vào những cơ cấu tự vệ của các em. Thế là bé trai sau đó sẽ dần dần thay thế tình cảm với mẹ ruột của mình bằng tình cảm với các em gái. Khi lớn lên, các em sẽ chuyển năng lượng và tập trung vào những phụ nữ khác. Các bé trai cho rằng mình cần phải phát triển một cách chủ động, mạnh mẽ và có ý định lớn lên sẽ phải giống như bố – trở thành một người đàn ông. Sau vài năm trải qua thời kỳ tĩnh lặng, các cậu bé trải qua tuổi dậy thì và trở thành một người đàn ông thực thụ.

Các bé nữ cũng bắt đầu từ tình cảm giành cho mẹ mình. Theo Freud thì các bé nữ trải qua một hội chứng ghen vì mình không có dương vật khi bé nữ phát hiện ra có sự khác biệt giữa cơ thể bé nữ với các

bé nam. Thế là các em cũng muốn có một cái dương vật giống như thế và cả những đặc tính đi kèm với một dương vật (như đứng đái). Dần dần một bé nữ tìm đến và thay thế cho một dương vật là con búp bê (như em bé). Và các em nữ biết rõ phải có cha với mẹ thì mới sinh ra em bé được, thế là các em nữ để mắt đến người cha.

Tất nhiên là cha của các bé gái đã có mẹ. Thế là, các bé nữ thay thế cha bằng các bé nam khác. Lớn lên là nữ giới, nên bé cần phải phát triển những phẩm chất đặc tính giống nơi mẹ. Một điều nhận ra ở đây là các bé gái không trải qua hội chứng lo lắng bị thiến nên phụ nữ thường có thái độ không phân biệt về tính dục– khác phái như ở như nam giới. Vì thế họ thường có vẻ không quan trọng lắm lý luận đạo đức như ở nam giới.

9. Nhân cách và cá tính

Kinh nghiệm sống khi chúng ta lớn lên đã góp phần tạo nên nhân cách hay còn gọi là cá tính của chúng ta để trở thành một người lớn có những nét đặc trưng rất riêng. Theo Freud thì những ký ức khó chịu chính là những vết thương lòng, vốn có những tác hại

tâm lý rất lớn. Tất nhiên mỗi kinh nghiệm đau thương sẽ có những mức độ ảnh hưởng tác động khác nhau và chỉ có cá nhân đó mới có thể khám phá, thẩm định được mức độ ảnh hưởng của kinh nghiệm đó. Như thế những kinh nghiệm ký ức khó chịu xảy ra trong những giai đoạn phát triển tâm tính dục đã nêu ở phần trên sẽ có những ảnh hưởng đến cá tính con người.

Nếu một cá nhân có những khó khăn trong việc thành thục những nhiệm vụ của từng giai đoạn phát triển như cai sữa, tập đi cầu, hay trong giai đoạn xác định giới tính của mình, chính những khó khăn này sẽ tồn tại như những ký ức vấp váp vì họ đã không vượt qua được những nhiệm vụ quan trọng cột mốc này. Nếu bị ách tắc trong việc đạt được mức độ thành thục sẽ dẫn đến trạng thái khựng và những kinh nghiệm bị khựng này sẽ hằn dấu ấn và lưu lại trong tiềm thức của các em, gây ảnh hưởng đến các giai đoạn phát triển sau này cũng như có ảnh hưởng đến quá trình hình thành cá tính của một cá nhân.

Vì thế khi một cá nhân không được cho bú sữa đầy đủ hoặc bị bỏ đói, khát nước, hoặc được cai sữa quá sớm, khi lớn lên, các em sẽ có những cá tính liên quan đến miệng như ăn vặt, nói chuyện nhiều, hay

tắc lưỡi, hay nhổ nước miếng, nói lắp, hút thuốc, huýt sáo và những hành vi này được coi như việc bù lại những thiếu sót của ngày xưa.

Ở thời gian từ 5 đến 8 tháng tuổi, khi mọc răng các em bé sẽ bị ngứa lợi. Nếu nhu cầu được cắn một vật gì đó cho bớt ngứa không được đáp ứng, cộng với việc em có thể bị cai sữa quá sớm, một cá nhân có thể phát triển thành cá tính thích gây gỗ qua đường miệng. Ví dụ thường là người thích cắn móng tay, cắn bút chì, cắn hạt dưa, và thích cắn người khác và là người có khuynh hướng ăn nói thiếu trách nhiệm, cố ý gây thương tổn đến người khác.

Vào giai đoạn phát triển hậu môn, nhiều bé rất ngạc nhiên về những chức năng vận hành của cơ thể. Đầu tiên trẻ em có thể đi cầu bất cứ lúc nào và bất cứ nơi đâu. Rồi khi phát triển lớn hơn, một em bé sẽ hiểu ra mình phải đi vệ sinh ở đâu và vào lúc nào. Tất nhiên sự cổ vũ của cha mẹ đã có một ảnh hưởng tích cực rất rõ rệt.

Thái độ mừng vui của cha mẹ khi trẻ em thực hiện đúng các thao tác đi vệ sinh và tỏ vẻ thất vọng thái quá khi bé làm sai sẽ khiến cho bé lớn lên có tính

cách xoay quanh hậu môn. Khi lớn lên họ sẽ trở thành người lộn xộn thiếu ngăn nắp, luộm thuộm và rất xuề xòa, cẩu thả, bừa bãi. Lớn lên các bé có thể là người độc ác, phá hoại, và xâm phạm tài sản và của công.

Nhiều bậc phụ huynh nôn nóng trong việc thúc ép các em trong việc thôi sử dụng tã và yêu cầu các em phải chủ động trong việc đi vệ sinh. Các bậc cha mẹ này đã không ngần ngại trong việc áp dụng hình phạt, chế nhạo và kết quả là nhiều em cố gắng hết sức mà không thực hiện được. Vì thế khi lớn lên sẽ trở thành những người có nhân cách tiện tặn, dè sẻn, rất sạch sẽ, cầu toàn, gia trưởng, độc đoán, và rất keo kiệt.

Có hai nhân cách ảnh hưởng trong thời gian phát triển bộ phận tính dục nam. Nếu bé nam bị mẹ em ruồng bỏ và bị đối xử hà khắc bởi người cha, khi lớn lên em sẽ phát triển thành một người có tâm trạng rất yếm thế về khả năng của mình khi đối diện với bức tranh sinh hoạt tính dục. Người như thế sẽ dễ co cụm trong sinh hoạt tính dục với người khác phái. Các bé trai này có thể là người đam mê đọc sách, hoặc cố tình tạo ra vẻ mình là người ga lăng với phụ nữ.

Nếu các em gái bị cha mình xa lánh bỏ rơi và bị mẹ mình làm cho sợ, khi lớn lên các bé gái này sẽ có khuynh hướng không có đủ tự tin vào bản thân, là người nhút nhát co cụm, và thường là những cô gái đỏng đảnh khác thường.

Nhưng nếu một bé trai không bị mẹ hắt hủi lại được thương mến bởi một người cha hiền lành nhu nhược, lớn lên bé sẽ gặp nhiều khó khăn khi hội nhập vào thế giới người lớn vì không ai yêu thương chàng trai ấy như bố mẹ của anh ta. Nếu một cô gái được nuôi dưỡng bởi một người cha chiều chuộng quá mức và một người mẹ quá dễ dãi trong nhà, bé gái ấy sẽ dễ trở thành với một cá tính tiểu thư, ích kỷ, có thể phát triển một nhân cách đầy nam tính.

Những cá tính trong thời gian phát triển bộ phận sinh dục nam cho thấy quá trình chăm sóc của bố mẹ sẽ dẫn đến những phát triển thái cực khác nhau. Nếu một trẻ em có bố mẹ quá khó khăn hoặc được chiều chuộng quá mức sẽ dẫn đến những phát triển không thuận lợi sau này. Những trục trặc trong một giai đoạn phát triển tâm tính dục sẽ có những ảnh hưởng tiêu cực sau này. Sự thực là nhiều vấn đề có thể được xử lý và chặn đứng. Điều này cho thấy trong

bối cảnh đời sống phong phú, chúng ta luôn thấy có rất nhiều những nhân cách rất khác biệt nhau.

10. Áp dụng vào trị liệu

Áp dụng vào trị liệu được coi là một trong những thế mạnh của thuyết phân tích tâm lý, dưới đây là những điểm son trong cách thức trị liệu của học thuyết này:

– Môi trường thả lỏng: trong đó thân chủ được tự do trong cảm xúc và có thể phát biểu tất cả những gì được họ suy nghĩ. Môi trường trị liệu phải được coi là một môi trường rất đặc trưng, là nơi mà thân chủ không có bất cứ một lo lắng quan ngại hay sợ sệt nào. Thân chủ sẽ không bị chất vấn hoặc chỉ trích. Trên thực tế, trong liệu pháp phân tích tâm lý, sự có mặt của tư vấn viên sẽ gần như là biến mất. Phòng trị liệu thường có ánh sáng mờ, một ghế bành tiện nghi, thoải mái, thoáng mát, và phòng trị liệu cần có một hệ thống giữ kín âm thanh:

– Tự do liên tưởng: là cách thân chủ sẽ nói về tất cả những gì xảy đến trong tâm trí họ. Với hy vọng rằng trong môi trường tự do thoải mái sẽ tạo điều kiện để những vấn đề thuộc khu vực vô thức sẽ có cơ hội

xuất hiện trên bề mặt. Người ta thấy liệu pháp theo trường phái Freudian rất chú trọng đến phân tích giấc mơ. Trong đó các tư vấn viên sẽ được huấn luyện để chọn lọc những mấu chốt quan trọng trong giấc mơ. Khi thân chủ chia sẻ những tự do liên tưởng, tư vấn viên sẽ lắng nghe để tìm ra cội rễ của vấn đề.

- Phân tích chống đối: là một kỹ năng để tư vấn viên phát hiện ra những chống đối của thân chủ. Các thân chủ thường tỏ thái độ chống đối bằng cách thường xuyên thay đổi đề tài, lảng tránh, bỏ lửng, tỏ vẻ buồn ngủ, đến hẹn muộn, hoặc bỏ ngang các cuộc hẹn. Hơn nữa, các tư vấn viên sẽ vạch ra những điều tồn đọng được thân chủ thể hiện một cách vô thức. Từ đó tư vấn viên sẽ động viên thân chủ vượt qua những rào cản để đến với trạng thái tự do liên tưởng.

– Phân tích giấc mơ: thuyết phân tích tâm lý tin rằng trong giấc ngủ con người sẽ giảm bớt những kiềm chế từ khu vực vô thức và như thế sẽ tạo điều kiện cho những vấn đề xuất hiện có nội dung thông điệp gửi đến con người qua hình thái biểu tượng. Giấc mơ cho phép tư vấn viên truy cập những đấu mối về những bức xúc nằm trong khu vực xung động vô thức. Hiện có nhiều liệu pháp sử dụng phân tích giấc mơ

trong việc tìm ra hướng giải quyết; tuy nhiên trường phái Freudian thường chú trọng đến nội dung giấc mơ có liên quan đến tính dục.

– Nói vấp: Là những câu nói lỡ miệng của thân chủ. Freud tin rằng những câu lỡ miệng là nguồn cung cấp những đầu mối rất tốt về những mâu thuẫn từ cõi vô thức. Freud cũng đặc biệt quan tâm đến những câu nói đùa của thân chủ. Freud tin rằng bất kể câu nói nào của thân chủ đều có giá trị nhất định phục vụ cho công tác trị liệu, và như thế chuyện bấm nhầm số điện thoại, quẹo sai đường, hoặc đánh vần sai chính tả một chữ sẽ là những khu vực đáng chú ý trong trị liệu sử dụng thuyết phân tích tâm lý.

Một số những nhà trị liệu theo phái Freudians có vẻ hứng thú với kỹ thuật kiểm tra biểu lộ cảm xúc vô thức như cách kiểm tra nổi tiếng Rorscharch hay còn gọi là trắc nghiệm hình vẩy mực. Chủ đích của cách kiểm tra này là đưa ra những hình ảnh có nội dung rất mờ mịt và thân chủ được hỏi xem họ đã nhìn thấy những gì? Những gì mà thân chủ nhìn thấy thường đến từ vô thức và điều đó sẽ giúp cung cấp những dữ kiện cần thiết cho tiến trình trị liệu.

Một ví dụ của (Rorscharch inkblot test) sẽ hỏi bạn nhìn thấy gì?

11. Liên tưởng, giải tỏa và nhận thức

Liên tưởng: là xảy ra khi một thân chủ nghĩ rằng nhà trị liệu là một người thân của họ. Freud tin rằng liên tưởng sẽ giúp quá trình trị liệu khi tư vấn viên giúp thân chủ đem những ký ức đau thương và những cảm xúc khó chịu trong quá khứ lên trên bề mặt hiện tại. Đây là một cách trị liệu rất tốt. Vì chúng ta khó có thể xử lý vấn đề giận dữ với ai đó mà không có một người đối diện để ta giận. Và quan hệ giữa thân chủ và điều trị viên là một quan hệ rất gần gũi trong liệu pháp phân tích tâm lý theo trường phái Freudian.

Thả lỏng: là hiện tượng cảm giác xúc động đổ ra một cách ồ ạt và bất ngờ. Đây là lúc những cảm xúc về những ký ức đau đớn được tái diễn lại. Các tư vấn viên được khuyến khích trong văn phòng luôn có sẵn khăn giấy để giúp thân chủ lau nước mắt khi cơn xúc động dâng lên.

Nhận thức: là tình trạng ý thức được nguồn cam xúc, và nhận thức rõ về nguyên nhân cội rễ của những sự kiện đau đớn. Nhận thức cho phép thân chủ

có thể xác định được mấu chốt của vấn đề một cách cụ thể. Liệu pháp phân tích tâm lý chỉ có thể coi là đạt được kết quả khi trạng thái thả lỏng và nhận thức về cốt lõi của vấn đề được rút ra. Đây thường là những vấn đề trong quá khứ mà thân chủ lúc đó còn quá nhỏ để có thể xử lý, hoặc có quá nhiều vấn đề cùng xảy ra trong thời kỳ ấu thơ. Một khi xác định và xử lý được nguồn gốc của nan đề, thân chủ sẽ là người hạnh phúc và an bình hơn trước. Freud đã nói rằng nhiệm vụ của liệu pháp là biến vô thức trở thành có ý thức.

12. Thảo luận

Có lẽ điểm yếu nhất của thuyết phân tích tâm lý của là Freud nằm ở chỗ ông đã đặt ra vấn đề hội chứng khủng hoảng Oedipus và hệ quả của nó là các em nam luôn lo lắng sẽ bị thiến và các em nữ có cảm giác ghen vì không có dương vật. Thật khó mà xác định được nếu như có hiện tượng các em bé yêu cha mẹ khác phái và tranh giành với cha mẹ cùng phái? Liệu có chuyện một số em nam sẽ sợ mình bị thiến? Có thật không nếu các em nữ có tính ghen vì mình không có dương vật?

Nhiều nhà học thuyết nhân cách cho rằng

những điều vừa nói trên chỉ mang tính chất dị biệt khác thường chứ không có tính áp dụng phổ cập, và đây là những trường hợp ngoại lệ nhiều hơn là luật định. Nếu có, thường đây sẽ là các em bé sinh trưởng trong một gia đình mà quan hệ giữa con cái cha mẹ không được phát triển hòa thuận và con cái được đưa ra làm những lá chắn trong những vụ cãi vã. Hoặc trong những gia đình mà cha mẹ hay nói về chuyện “cắt chim" (thiến), chứ trẻ em thường không đủ trí khôn để suy nghĩ vấn đề quá xa.

Và như thế các hiện tượng nêu trên chỉ nên hiểu theo ý nghĩa tham khảo chứ không nên coi nặng về mặt áp dụng. Và tất nhiên đây có thể là một giải đáp cho một số nhỏ các thân chủ nên tư vấn viên không coi đây là đáp số chung cho tất cả mọi người. Tuy nhiên những đóng góp về khu vực này của Freud đã cho chúng ta những nhận xét cơ bản về những giải thích khi các em bắt chước cha mẹ trong hành trình phát triển nhân cách của mình để trở thành người lớn.

13. Bức tranh tính dục

Một số lớn những góp ý của giới chuyên môn với thuyết của Freud là thuyết này đặt nặng vào tính

dục. Theo Freud, tất cả những hành vi của con người, tốt và xấu đều nằm ở chỗ con người có khả năng biểu cảm một cách trưởng thành hoặc phải dồn nén dục năng của mình lại. Nhiều người đã chất vấn rằng liệu sẽ có những xung lực khác góp phần ảnh hưởng đến phạm trù nhân cách? Để trả lời câu hỏi này, Freud đã dưa ra bản năng được chết và điều này càng khiến cho những suy nghĩ trong học thuyết của ông có vẻ kém hấp dẫn hơn.

Trong đời sống hiện đại, nhìn vào mọi khía cạnh của cuộc sống, ta luôn thấy sự xuất hiện của tính dục như một điều khó tránh khỏi. Hầu như trong mọi ngõ ngách của đời sống, tính dục luôn là một bộ phận không thể xem nhẹ. Freud là người đã tiên phong trong thời đại của mình khi ông nêu lên những nhận định rất gai góc. Cần nhớ rằng vào thời điểm đó các bác sĩ và tôn giáo đã cấm nặng chuyện thủ dâm. Ngay cả các từ ngữ như cổ, đùi, ngực, lông… đều là những chữ kỵ húy. Phụ nữ không được công khai bày tỏ cảm xúc dục tính, và cô dâu trong đêm động phòng phải giả vờ ngất xỉu đi.

Và như thế Freud đã là người rất dũng cảm trong thế hệ của mình. Tuy nhiên trở ngại của Freud là

dã hệ thống hóa quá xa và đã không đưa bối cảnh văn hóa vào học thuyết của mình. Tuy nhiên dưới sự khởi xướng của ông, nhiều người đã bắt đầu xắn tay nhập cuộc vào một lĩnh vực gai góc: Phạm trù tính dục trong tâm lý học.

14. Vô thức

Một khái niệm được nhiều người tranh cãi nhất là khái niệm vô thức. Vấn đề này được đem ra bàn cãi là con người có bao nhiêu vô thức? Hình thái và vai trò của vô thức đã có ảnh hưởng đến nhân cách nơi người như thế nào?

Những nhà học thuyết hành vi, nhân văn học và thuyết hiện sinh tất cả đều tin rằng: (1) động cơ của con người và những vấn đề của con người đến từ vô thức, nhưng theo họ thì ảnh hưởng của vô thức lên tư duy và hành vi của con người ít hơn rất nhiều so với Freud. Và (2) vô thức không phải là cái lò nung thúc đẩy con người ứng xử như ta đang nhìn thấy hôm nay. Nhiều nhà tâm lý hiện đại đã không công nhận khái niệm vô thức là cần thiết. Nhiều người đã từ bỏ không áp dụng khái niệm vô thức này vào liệu pháp.

15. Những khía cạnh tích cực

Mặc dù có nhiều ý kiến không ủng hộ và chính bản thân Freud có những ý kiến không thuyết phục lắm, song ông đã để lại những tư tưởng rất phong phú và có tính ứng dụng vào nhiều học thuyết khác. Tuy nhiên người ta đã vô tình quên đi và không trao cho ông những vị trí xứng đáng cần thiết.

Trước tiên, Freud đã khiến chúng ta nghĩ đến hai thái cực xung lực và những ảnh hưởng của chúng lên tâm thức con người. Vào thời đó con người được tin là có khả năng lý luận. Ông đã mạnh dạn chỉ ra rằng hành vi của con người thực ra đã chịu sự tác động của sinh học. Giữa lúc đó mọi người cho rằng mỗi cá nhân phải hoàn toàn chịu trách nhiệm về hành vi của mình thì ông đã cho thấy ảnh hưởng của xã hội lên những hành vi của con người. Khi mọi người cho rằng vai trò và vị trí của phụ nữ và nam giới được chi phối bởi tự nhiên hay Thượng Đế thì Freud đã giới thiệu ảnh hưởng của đời sống sinh hoạt trong quan hệ gia đình. Tất nhiên xung động vô thức và siêu ngã luôn là một bộ phận của đời sống con người ở trong một hình thái tâm thức nào đó – và đây là điểm son trong học thuyết của Freud.

Thứ hai, ông đã giúp chúng ta nhận ra một

điểm tích cực đáng chú ý trong quá trình giáo dục bằng cách nêu ra rằng một tuổi thơ đầy những bạo lực, bị hất hủi, hoặc trải qua nhiều nghịch cảnh tai ương sẽ dễ phát triển trở thành một người trưởng thành không có hạnh phúc. Chính Freud đã là người khởi xướng suy nghĩ cho rằng những vết thương trong quá khứ có thể sửa chữa lành và tái thiết kế lại. Ông cho phép chúng ta cơ sở để giải thích, mổ xẻ, và hàn gắn lại những vết thương trong quá khứ.

Thứ ba, khái niệm cơ chế tự vệ để bảo vệ cái tôi là một đóng góp quan trọng. Theo đó, ông đã lý giải về việc chúng ta sử dụng những cân nhắc và tính toán để đạt được sự cân bằng giữa điều kiện hoàn cảnh thực tế và nhu cầu tư duy tâm lý cá nhân. Chính những cơ chế tự vệ mà ông nêu ra đã thật sự giúp nhiều người có thể xác định được những vấn đề thường gặp trong cuộc sống.

Sau cùng, những hướng dẫn trong trị liệu đưa ra bởi Freud trong đó việc sử dụng tư vấn viên như một điểm tựa cho quá trình liên tưởng để thân chủ có thể đào sâu vào quá khứ là một hình thức liệu pháp có kết quả rất cao. Ngoài ra liệu pháp "nói chuyện để chữa bệnh" trong bối cảnh phòng ốc với sự thoải mái xem ra

là một áp dụng vẫn rất thịnh hành hiện nay.

Một số ý tưởng của Freud gắn liền với thời đại và văn hóa nơi ông đã sống. Nhiều ý tưởng tuy khó có thể kiểm chứng được trong bối cảnh lúc ấy nhưng có thể hiểu dễ dàng hơn ở hôm nay. Nhiều ý tưởng của ông được coi là kinh nghiệm cá nhân và được lấy ra từ nhân cách riêng của ông. Tuy nhiên dù sao ông vẫn xứng đáng là một trong những nhà quan sát có trách nhiệm về những điều kiện sinh hoạt của con người. Những gì ông nói mãi mãi sẽ là một phần quan trọng của những trang sách giáo khoa tâm lý nhiều năm nữa. Ngay cả những nhà học thuyết mới khi xây dựng những học thuyết nhân cách của mình đã luôn luôn so sánh và đối chiếu học thuyết của ông.

Như thế có thể nói Sigmund Freud (1856–1939) thật sự xứng đáng là một người có những đóng góp rất lớn vào sự nghiệp di sản tâm lý học của nhân loại ngày hôm nay.



Chương 2. ANNA FREUD TÂM LÝ NHÂN CÁCH CÁI TÔI



1. Con gái của Sigmund Freud

Cứ mỗi lần Sigmund Freud tin rằng ông chọn được một học trò đắc ý sẽ kế thừa công trình nghiên cứu của mình thì người được ông chọn đã rời bỏ ông. Ít nhất thì hai người học trò nổi tiếng ấy là Carl Jung và Alfred Adler. Trong khi đó con gái của ông là Anna là người đã chịu khó ngồi lắng nghe và theo dõi những bài giảng của cha mình. Trải qua những buổi phân tích tâm lý cùng với cha và sau cùng bà đã trở thành một chuyên viên phân tích tâm lý. Ngoài ra bà còn là người đã chăm sóc cho Freud khi ông phát bệnh ung thư hàm miệng vào năm 1923. Bà đã trở thành người duy nhất được coi là người thừa kế sự nghiệp hoạt động và nghiên cứu của Sigmund Freud.

2. Tâm lý xoay quanh cái tôi

Không giống như hai học trò của cha là Carl Jung và Alfred Alder, Anna trung thành với những tư tưởng do cha mình đã phát triển. Tuy nhiên bà đã chú

trọng đến khía cạnh động lực của tâm thức hơn là tiếp tục khám phá về cấu trúc của tâm thức, nhất là bà đã tỏ ra rất hứng thú về cái tôi trong bối cảnh toàn diện của tâm thức nơi con người.

Trong khi cả đời mình Freud đã cống hiến toàn tâm toàn lực của mình cho xung động vô thức (id) và vô thức của đời sống tinh thần, với Anna thì bà cho rằng qua cái tôi, chúng ta mới có thể nhìn thấy cách vận hành của xung động vô thức và vô thức một cách tổng quát hơn. Theo bà cái tôi là một khu vực cần thiết được nghiên cứu rộng và sâu hơn.

Bà được coi là người nổi tiếng với cuốn sách Cái Tôi Và Những Cơ Chế Tự Vệ. Trong đó bà đã liệt kê và trình bày một cách có hệ thống về những vận hành của các cơ chế tự vệ. Từ đó bà đã đem ra áp dụng vào khảo cứu và tìm thấy biểu hiện của cơ chế tự vệ trong ứng xử nơi trẻ ở lứa tuổi dậy thì. Trong chương 1, chúng ta đã có dịp làm quen với những nét chính trong tác phẩm của bà khi mổ xẻ về các cơ chế tự vệ.

Sự tập trung vào cái tôi bắt đầu xuất hiện khi những người theo phái Freudian nhóm họp lại. Họ

dựa vào những công trình nghiên cứu và làm việc của Sigmund Freud làm nền tảng then chốt cho những hoạt động chuyên môn của mình. Sau đó họ phát triển chuyên sâu, tập trung vào khu vực cái tôi với chủ trương mong sao học thuyết này đi sát với thực tiễn hàng ngày. Bằng cách này, họ muốn nhìn thấy học thuyết của Freud vẫn có thể được áp dụng không chỉ trong tâm lý bệnh học mà còn áp dụng được cả vào xã hội và các phạm trù phát triển nơi con người. Một ví dụ điển hình đại diện của nhóm này là nhà tâm lý Erik Erickson, người được coi là nhà tâm lý tập trung vào cái tôi.

3. Tâm lý phục vụ trẻ em

Có thể nói Anna Freud không hẳn thuần túy là nhà lý thuyết, đam mê của bà là áp dụng vào thực hành. Phần lớn tâm huyết và năng lượng của bà đều tập trung vào trẻ em và lứa tuổi dậy thì, nhất là mảng phát triển phân tích mà bà luôn quan tâm dấn. Nếu như cha của bà đã giành trọn sự nghiệp cuộc đời mình để viết về người lớn; mặc dù ông viết khá nhiều về quá trình phát triển có liên hệ đến trẻ em. Tuy nhiên những gì ông viết về trẻ em được nhìn qua lăng kính người lớn.

Với Anna thì khác, bà đã đặt câu hỏi: Vậy chúng ta sẽ phải làm gì với những em bé sinh trưởng trong một gia đình có những khủng hoảng, nơi những vết thương ký ức, và cả những sự cố phát triển khựng lại của những em bé này trong điều kiện hiện tại. Liệu chúng ta có thể làm gì cho các em ngay từ khi các em còn bé, thay vì chờ đợi những vấn đề trở thành quá khứ xa mờ của ký ức khi các em lớn lên? Vấn đề khó khăn hiện tại của các em đã đánh thức khát khao của Anna Freud trong hành trình khám phá thế giới tâm lý nơi trẻ thơ.

Trước hết, mối quan hệ giữa nhà trị liệu và trẻ em rất khác biệt với mối quan hệ giữa các em và cha mẹ. Theo Anna thì phụ huynh của các em bé dù sao vẫn là một bộ phận quan trọng có tác động ảnh hưởng trực tiếp lên đời sống của các em. Và đấy cũng chính là một bộ phận mà nhà trị liệu không nên và không thể tạo ra những ảnh hưởng tương tự trực tiếp đối với các em nhỏ. Vì thế nhà trị liệu có thể chỉ giả vờ mình là một đứa trẻ khác chứ không phải trong cương vị một người có thẩm quyền (như cha mẹ của các em).

Anna Freud đã tìm ra một cách khả thi tốt nhất để xử lý vấn đề này khi áp dụng thủ pháp liên tưởng

bằng một lối tiếp cận rất tự nhiên: Hãy là một người lớn có tâm hồn và biết quan tâm, không phải là một người bạn của các em, càng không phải là một người thay thế cho vị trí của cha mẹ các em.

Một vấn đề khác khi phân tích trẻ em là khả năng cảm thụ và nhận thức về các biểu tượng nơi các em chưa được phát triển như với người lớn. Vì các em còn quá nhỏ sẽ có những khó khăn trong việc diễn tả những cảm xúc của mình qua kênh ngôn ngữ nói. Ngay cả những em lớn hơn cũng không thể giống như người lớn trong cách che đậy những vấn đề của mình dưới lớp vỏ những biểu tượng phức tạp.

Theo Anna Freud, những vấn đề của trẻ em thường có tính chất hiện sinh ngay trong lúc này. Theo bà các vấn đề nơi trẻ em vẫn chưa có thời gian để trở thành những cơ chế tự vệ. Vì thế các vấn đề ở trẻ em thường gần gũi trên bề mặt của vấn đề, có khuynh hướng diễn đạt một cách trực tiếp, ít mang tính chất biểu tượng, tập trung vào hành vi và xúc cảm hiện tại nhiều hơn.

Phần nhiều những đóng góp của Anna Freud trong nghiên cứu về nhân cách được thu thập từ Viện

điều trị cho trẻ em Hamstead ở Luân Đôn. Tại đó bà đã giúp đỡ trong việc tạo dựng lên nhiều cách làm việc có hiệu quả giữa những chuyên ngành trong tổ điều trị trẻ em. Bà đã khám phá ra một trở ngại lớn là sự đối thoại và trao đổi giữa các điều trị viên với nhau. Các vấn đề của người lớn có thể được gọi theo những tên gọi truyền thống, trong khi đó những vấn đề của trẻ em chưa có những tên gọi chuyên môn.

Vì các vấn đề của trẻ em thường mang tính khẩn cấp ngay lập tức, nên bà đã khái niệm lại những vấn đề ấy với những từ ngữ chuyên môn như trong những chuyển động của trẻ em cùng với thời gian phát triển phù hợp. Một em bé được coi là khỏe mạnh nếu như em giữ được một nhịp độ phát triển bình thường trong những phạm trù ăn uống, vệ sinh cá nhân, và cách chơi đùa.

Bà đã giúp xây dựng cách đo đạc đánh giá các hành vi và quá trình phát triển của các em sao cho có hệ thống. Nếu như ở một em bé có những khu vực phát triển chậm hẳn so với các em khác, điều trị viên sẽ có thể xác định được vấn đề và họ có thể trao đổi về vấn đề ấy bằng cách diễn tả những phát triển chậm một cách rõ ràng mạch lạc và chính xác hơn, qua hệ

thống đánh giá bằng từ ngữ chuyên môn.

4. Nghiên cứu

Bà cũng là người có những đóng góp đáng kể cho những công trình nghiên cứu trong tâm lý trường phái Freudian. Bà đã giúp thiết lập một tiêu chuẩn chung trong việc ghi lại lý lịch của các em có hồ sơ để đưa vào hội chẩn, khuyến khích việc nhiều nhà phân tích khác nhau có thể hiểu các công trình nghiên cứu một cách dễ dàng hơn. Bà có những đóng góp trong việc nghiên cứu về sự phát triển từ thời thơ ấu đến giai đoạn tuổi dậy thì. Bà cũng chỉ đạo nhiều công trình thí nghiệm tự nhiên, bằng cách phân tích cẩn thận những nhóm các trẻ em có chung một loại hình khuyết tật như trẻ em bị mù, trẻ em mồ côi và trẻ em loạn lạc trong chiến tranh.

Một chỉ trích lớn về tâm lý theo trường phái Freudian là thiếu hẳn những khám phá dựa trên cơ sở thí nghiệm vốn cần được áp dụng trong các phòng thí nghiệm. Nhưng Anna đã muốn công việc nghiên cứu của bà dựa trên cơ sở thí nghiệm.

Phần nhiều những công trình khám phá của Anna Freud được tìm thấy trong những tác phẩm của

bà, một bộ sưu tập gồm 7 tập những sách nghiên cứu, trong đó có cả tác phẩm Cái Tôi Và Cơ Chế Tự Vệ, cùng với những công trình nghiên cứu của bà về trẻ em và tuổi dậy thì. Bà là một cây bút viết rất dễ đọc, không quá khô khan như các sách kỹ thuật, và sử dụng rất nhiều những ví dụ minh họa.

Anna Freud (1895–1982) thật sự là một tấm gương sáng cho những ai có tâm hồn và nhiệt huyết với sự nghiệp phát triển tâm lý ở trẻ em.

Chương 3. ERICK ERIKSON – THUYẾT NHÂN CÁCH PHÁT TRIỂN TƯ DUY



1. Hành trình đi tìm mơ ước

Trong số những người sống ở bộ lạc Oglala Lakota (khu vực của người bản địa đầu tiên của Hoa Kỳ), một truyền thống được lưu truyền từ lâu đời cho tất cả các trẻ em nam ở tuổi dậy thì là sẽ một mình ra đi tìm kiếm mục đích của đời mình. Các em ra đi không có bất cứ một thứ vũ khí nào và chẳng mặc quần áo gì ngoài một cái khố và một cái khăn moccasins. Đấy là những trang bị mà em có được trên con đường chinh phục giấc mơ của mình. Đói và khát, mệt lả người, các cậu bé đã mong đợi sẽ nhìn thấy ước mơ của mình sau bốn ngày đói khổ. Một giấc mơ sẽ mở ra cho các cậu nhìn thấy đời sống trong tương lai của mình.

Khi trở về nhà cậu bé sẽ kể lại cho già làng nghe giấc mơ của mình. Sau đó cụ sẽ giải thích giấc mơ ấy theo cách của người cổ xưa để lại. Chính giấc mơ ấy sẽ quyết định xem cậu bé ấy sẽ là một thợ săn cừ khôi, một chiến sĩ can đảm, hay là một tay ăn cắp

ngựa không ai bì kịp, hoặc anh ta sẽ là một người thợ chế tạo vũ khí, một nhà lãnh đạo tinh thần, một thầy tế lễ, hay là một thầy lang phục vụ cho mọi người.

Trong một vài trường hợp, một giấc mơ sẽ đưa cậu bé đến nơi tập trung của những kẻ lập dị, bị nhốt cách biệt với những người Oglala khác. Một giấc mơ liên quan đến tiếng sấm có thể đưa cậu bé trải qua một thời hạn như một heyoka, vốn là người phải nhảy nhót như một tay hề hay một thằng khờ trong một thời gian. Hoặc nếu như giấc mơ của cậu bé là mặt trăng hay là một con trâu trắng, cậu bé ấy sẽ có một cuộc đời như một berdache – một người đàn ông phải ăn mặc và xử sự như thể anh ta là một người đàn bà. Cứ thế, có nhiều giấc mơ để trở thành người bình thường và rất ít những giấc mơ để trở thành người có chuyên môn và có chức quyền.

Khi Erick Erikson đến thăm Oglala Lakota, các sinh hoạt nơi đây đã được thay đổi ít nhiều. Những người dân bản địa này được đưa vào những trại tập trung và trải qua những thay đổi bởi chiến tranh do người da trắng gây ra. Cuối cùng là những hiệp định thương nghị bất lợi cho họ. Những đàn trâu hoang dã một dạo là nguồn thức ăn, cung cấp quần áo, nhà ở,

và hầu như là nguồn cung cấp mọi thứ và bây giờ đã tuyệt chủng. Tệ hơn nữa là lối sống của họ đã thay đổi, không phải vì những người lính da trắng xâm lược mà là từ những chính sách của chính phủ đang cố gắng biến những người dân bộ tộc Lakota trở thành những công dân Hoa Kỳ văn minh hiện đại.

Tất nhiên là các giáo viên da trắng đến đây dạy học đã vấp phải một trở ngại lớn là các con em bộ tộc Lakota không chịu nghe theo các hướng dẫn và chỉ dạy của các thầy cô. Các em đã quen với cuộc sống bụi bặm, nô đùa với tự nhiên nên tỏ ra khó chịu với những tiêu chuẩn vệ sinh. Các em được dạy im lặng ở nhà nên việc phát biểu trong lớp là điều các em đã chưa từng quen.

Thời gian trôi qua, cuộc sống bình thường hôm xưa đã mất, nền văn hóa mới chẳng thể là một sự thay thế phù hợp. Không còn những hành trình đi tìm giấc mơ như xưa nữa. Và các cậu bé tuổi dậy thì hôm nay chẳng biết kiếm đâu ra những giấc mơ tương lai cho mình.

Erikson cảm động trước những khó khăn này của các trẻ em bộ tộc Lakota mà ông đã có dịp quan

sát và truyện trò. Ngay cả việc lớn lên và rồi sẽ làm gì cũng đã là một trở ngại đối với nhiều em ở lứa tuổi dậy thì da trắng khác. Trong khi đó các em bé da đen lầm lũi vật lộn với hiện tại khi nguồn gốc tổ tiên Châu Phi của mình bị mất đi. Các em bé Châu Á cũng đang phải căng giãn giữa văn hóa Tây phương và văn hóa phương Đông. Đơn giản là những ngày lễ và phong tục của văn hóa Hoa Kỳ đã tác động mạnh mẽ lên những em bé thiểu số, trong đó có cả những em bé bộ tộc Lakota.

Giống như các em bé da đỏ bản xứ, nhiều trẻ em Hoa Kỳ đã không còn nhận ra những cột mốc quan trọng trong hành trình phát triển tâm lý của mình. Các em bỡ ngỡ không biết đến khi nào mình sẽ là người lớn. Khi nào là tuổi dậy thì? Khi nào là thời điểm tốt nhất cho kinh nghiệm giao hợp lần đầu tiên? Rồi học xong cấp ba, các em sẽ có bằng lái xe, tốt nghiệp đại học, đi làm? Chính xác ra là các em không xác định được chính thức khi nào được coi mình là người lớn.

Trong những năm tháng truyền thống (cách đây chừng 25 đến 50 năm), một chàng trai và một cô gái thường quan sát cha mẹ, họ hàng, lối xóm, và thầy cô để tìm ra cho mình những ứng xử phù hợp. Họ là

những người chịu khó và hiền lành, biết ứng xử và tiết độ. Nói chung đây là những mẫu người chúng ta rất muốn có được hôm nay.

Thật đáng tiếc, trẻ em hôm nay đã tin vào những phương tiện truyền thông đại chúng, nhất là ti vi để tìm ra những gương mẫu sống. Những người trên ti vi trông đẹp đẽ hơn, giàu có hơn, thông minh hơn, khôn ngoan lanh lợi hơn, và có vẻ hạnh phúc hơn những người bình thường hàng xóm của chúng ta. Rất buồn, những mô hình đó hoàn toàn không thực tế.

Trong xã hội hiện đại hôm nay, nhiều em sinh viên đã vỡ mộng khi nhận ra ngành học của họ đòi hỏi quá khó khăn so với khả năng của mình. Rồi công việc nhàm chán và đơn điệu. Chẳng có gì hấp dẫn và sáng tạo như trong ti vi cả. Cuối cùng những lối đi tắt và lỗi lầm đôi khi phản ánh rất sát và khá trung thực với những gì chúng ta nhìn thấy: Bạo lực và nổi loạn, chán đời và phá bĩnh.

2. Tiểu sử của Erick Erikson

Erick Erikson sinh tại Frankfurt, nước Đức ngày 16 tháng 6 năm 1902. Một điều thú vị là cha của ông là một người Hà Lan đã bỏ rơi mẹ con ông trước

khi ông chào đời. Mẹ ông là Karla Abrahamsen, một phụ nữ trẻ gốc Do Thái đã nuôi con một mình trong ba năm đầu tiên. Sau đó bà lấy chồng là bác sĩ Thoedor Homberger, một bác sĩ nhi đồng chuyên khám bệnh cho Erick, rồi họ dọn về sống ở Karlsruhe, miền nam nước Đức.

Một nét nổi cộm trong tiểu sử của Erick đã ghi rõ là người ta chẳng biết ai đã thôi thúc và để lại dấu ấn rất đậm lên cuộc đời cũng như công trình nghiên cứu của ông. Khi còn bé và lúc mới trưởng thành, Erick có tên đầy đủ là Erick Homberger. Cha ghẻ và mẹ ông đã giấu hẳn chuyện giấy khai sinh thật của ông. Thành ra ông là một chàng trai cao ráo, tóc vàng, mắt xanh, gốc Do Thái. Khi ở trường đạo, bọn trẻ chọc ông là người Bắc Âu và ở trường tiểu học thì ông bị chế nhạo là thằng bé Do Thái.

Sau khi tốt nghiệp cấp ba, Erick muốn mình sẽ trở thành một họa sĩ. Những lúc rảnh rỗi, ông thường ngao du khắp nơi thuộc Châu Âu, viếng thăm các viện bảo tàng và có lúc đã ngủ bên dưới gầm cầu. Ông đã từng sống lang thang bụi đời trong một thời gian rất lâu trước khi ông có thể nhận ra mình sẽ phải làm một cái gì đó.

Khi ông được 25 tuổi, một người bạn cùng giới nghệ sĩ là Peter Blos, sau này trở thành nhà phân tích tâm lý đề nghị ông nên xin dạy học tại một trường thí điểm tại Hoa Kỳ, được lãnh đạo bởi Dorothy Burlingham – một người bạn của Anna Freud. Ngoài việc dạy nghệ thuật, ông tiếp tục học và được cấp chứng chỉ giáo dục do viện Montessori và Hội phân tích Tâm lý Vienna do chính tay Anna Freud cấp. Trong thời gian đó, ông gặp Joan Sersons, một giáo viên dạy múa người Canada. Họ lấy nhau và có 3 người con, một người con của ông sau này trở thành một nhà xã hội học.

Khi nhóm phát xít Nazis thành công và lên nắm quyền, gia đình họ rời Vienna. Đầu tiên họ đến Copenhagen, sau đó là Boston. Erick được đề nghị nhận một chân giảng dạy tại trường Đại Học Y Dược Harvard và thực hành phân tích tâm lý trẻ em với tư cách tư nhân riêng rẽ. Trong thời gian này, ông gặp gỡ các tâm lý gia khác như Henry Murray và Kurt Lewin, cùng với các nhà nhân chủng học như Rith Benedict, Margaret Mead, và Gregory Bateson. Đây là nhóm những người có ảnh hưởng lớn đến Erik, giống như Sigmund Freud và Anna Freud đã từng có ảnh hưởng

đến ông.

Sau đó ông giảng dạy ở Đại học Yale. Kế đó ông dạy tại Đại học Tiểu bang California tại Berkely. Trong thời gian này, ông đã bắt tay vào thực hiện chương trình nghiên cứu nổi tiếng của mình về đời sống hiện đại nơi bộ tộc Lakota và bộ tộc Yuork. Khi trở thành một công dân Hoa Kỳ, ông chính thức đổi tên của mình thành Erick Erikson. Chẳng ai biết ông đã chọn cái tên này vì lý do gì.

Năm 1950, ông viết cuốn Tuổi Thơ Và Xã Hội, trong đó ghi lại những khám phá của ông với các em bé da đỏ bản xứ, và những phân tích về Maxim Gorkiy và nhà độc tài Adolph Hitler. Trong tác phẩm này ông liên hệ những phân tích về thuyết của Freud, cũng như về nhân cách của người dân Hoa Kỳ. Đây là những đề tài mô tả khá kỹ lưỡng về ảnh hưởng của văn hóa lên nhân cách con người. Cũng trong thời gian này Thượng nghị sĩ Joseph McCarthy đã gây ra những lo lắng chung cho tình hình an ninh xã hội ở Tiểu bang California, Erikson rời Berkeley vì các giáo sư buộc phải ký lời thề trung thành. Sau đó ông làm việc 10 năm với một Trung tâm y tế ở Massachusetts, rồi dạy 10 năm nữa ở Đại học Harvard. Từ đó ông nghỉ hưu.

Sau cùng ông tiếp tục viết và làm nghiên cứu với vợ của mình. Ông mất năm 1994.

3. Học thuyết Nhân cách của ông

Erikson là một nhà tâm lý về cái tôi thuộc trường phái Freudian. Điều này cho thấy ông đã chấp nhận các khái niệm tâm lý của Freud như những nền tảng đúng đắn căn bản, kể cả những vấn đề hiện vẫn đang gây ra bàn cãi như hội chứng khủng hoảng Oedipus, cũng như những tư tưởng về cái tôi đã được Heinz Hartman và Anna Freud xây dựng.

So với các nhà tâm lý học thuộc trường phái Freudian, ông là người chú trọng đến yếu tố xã hội và ảnh hưởng văn hóa lên nhân cách nhiều nhất. Có lẽ do tác động của các bạn là những nhà nhân chủng học. Do chịu nhiều ảnh hưởng của họ, vì thế ông thường có xu hướng gạt bản năng và vô thức ra khỏi phạm trù tâm lý. Có lẽ vì thế ông đã được cả hai phe Freudian phe chống Freudian chú ý đến.

4. Nguyên lý phát triển hình thành nhân cách

Ông là người nổi tiếng trong việc chắt lọc và phát triển thuyết của Freud liên quan đến những thời

kỳ phát triển nơi người. Ông cho rằng quá trình phát triển dựa trên nguyên lý phát triển hình thành, theo đó một sinh thể sẽ phát triển qua những giai đoạn đã được định sẵn xảy ra trong quá trình phát triển của con người qua 8 bước. Theo ông, những bước phát triển đầu tiên sẽ có tác động thuận lợi hay bất lợi lên các bước sau đó. Ông so sánh những bước phát triển này giống như một đóa hoa hồng nở ra với mỗi một cánh hoa là một lớp phát triển. Và như thế cần phải có những bước phát triển cần xảy ra theo một trình tự thời gian hợp lý.

Mỗi giai đoạn phát triển có những nhiệm vụ liên quan đến phát triển tâm lý. Xuất phát từ hệ thống tư tưởng của Freud, ông tin rằng những vấn đề vấp/khựng trong quá trình phát triển sẽ dẫn đến những khủng hoảng. Tuy nhiên ông cho rằng những trạng thái vấp/khựng chỉ nên được đánh giá là những gợi ý và mang tính khái quát nhiều hơn. Cũng theo ông, những vấn đề và nhiệm vụ của một giai đoạn phát triển nên được coi là những khu vực có ảnh hưởng từ tác động của giao tiếp với môi trường bên ngoài, thay vì có liên hệ trực tiếp đến nội lực bên trong.

Theo ông, những phạm trù sinh hoạt và phát

triển luôn có hai thái cực. Chẳng hạn như đối với các trẻ em sơ sinh, ông cho rằng các em sẽ thường trải qua hai thái cực kinh nghiệm là tin tưởng - hoặc không tin tưởng nơi cha mẹ của mình trong quá trình được chăm sóc. Tuy ban đầu các em học cách đặt niềm tin, nhưng sẽ có lúc các em nhận ra rằng không nên quá tin tưởng (sau này dẫn đến việc không tin tưởng). Tuy nhiên theo ông thì không tin tưởng sẽ là một bộ phận giúp cho các cá nhân có tinh thần cảnh giác nhiều hơn.

Ông cho rằng ở mỗi một thời điểm phát triển sẽ có riêng những khả năng và những nhiệm vụ cần được xử lý thành thạo. Một em bé không thể trở thành một người lớn mà không qua những giai đoạn phát triển. Những khả năng và nhiệm vụ của từng giai đoạn phải phù hợp và đi theo trào lưu chung của nhóm tuổi giai đoạn phát triển đó, vốn có thể quan sát được. Tuy nhiên trong thực tế ta thấy có nhiều bậc phụ huynh vì nôn nóng hoặc quá đặt nặng vấn đề thành công nên đã thúc ép các con em của mình. Trên thực tế, mỗi thời điểm có một số nhiệm vụ mà các em cần đạt được. Làm nhanh hơn hoặc chậm hơn tiến trình này đều dẫn đến những bất thường trong phát triển ở

tương lai về sau.

Nếu ở từng thời kỳ giai đoạn phát triển được điều chỉnh thuận lợi một cá nhân sẽ có những gặt hái tốt đẹp về mặt tâm lý, giúp họ tiếp tục phát triển bình thường ở những giai đoạn tiếp theo. Nếu không xử lý những nhiệm vụ được đặt ra cho từng giai đoạn phát triển, một cá nhân sẽ có những ảnh hưởng không bình thường về tâm lý, dẫn đến việc có những hành vi thiếu lành mạnh và những hành vi độc hại, kể cả việc họ có những tư duy khập khiễng về sau này.

Trong đó những hành vi độc hại là rất nguy hiểm vì cá nhân có quá nhiều tư duy tiêu cực nhưng lại thiếu hẳn về mặt tư duy tích cực. Tất nhiên những người như thế sẽ không có nhiều niềm tin nơi người khác, tệ hại hơn là họ luôn luôn có sự nghi ngờ vào tất cả xung quanh.

5. Trẻ em và người lớn

Có lẽ sáng tạo tiên phong lớn nhất của Erikson là việc đề xuất không chỉ 5 giai đoạn như với Freud. Nói khác đi là Erikson đã khai triển 5 bước giai đoạn ấy của Freud và cố gắng đem lại khả năng dung hòa áp dụng vào điều kiện thực tế bằng cách đưa

thêm vào 3 giai đoạn khác nơi người trưởng thành. Con người là một sinh thể không ngừng phát triển – nhất là về mặt tâm lý. Con người không ngừng phát triển lần sinh nhật lần thứ 12 hay thứ 15 nào đó. Vì thế sự phát triển thêm 3 giai đoạn nữa của Erikson đã có một ảnh hưởng tương đối thuận lợi, được đông đảo học giả đón nhận.

Ngoài ra Erikson còn nhấn mạnh đến tầm quan trọng của sự giao lưu đối thoại giữa nhiều thế hệ khác nhau. Freud đã trình bày về ảnh hưởng của cha mẹ trong việc giúp phát triển hình thành nhân cách của trẻ em. Tuy nhiên Erikson cho rằng chính trẻ em đã có những tác động ảnh hưởng lên người lớn. Ông cho rằng sự ra đời của một trẻ em đã thay đổi rất nhiều đến đời sống của một cặp vợ chồng trong suốt một khoảng thời gian dài. Theo Erikson, trẻ em học hỏi rất nhiều từ cha mẹ và ông bà. Ngược lại, cha mẹ, ông bà cũng học hỏi được rất nhiều từ trẻ em. Điều này có thể được nhận ra qua câu ca dao của người Việt Nam:

Sinh con rồi mới sinh cha,

Sinh cháu giữ nhà rồi mới sinh ông.

6. Hành trình phát triển ở người

Hành trình phát triển của con người là một hành trình bao gồm nhiều bước phức tạp và tương đối rắc rối, ngay cả đối với nhiều nhà học thuyết cũng có những nhầm lẫn. Nhưng không hẳn vì thế mà những ngõ ngách của vấn đề lại trở nên không được xem xét quan tâm. Theo Erikson, 8 giai đoạn phát triển rất đặc trưng nơi con người bao gồm:

– **Giai đọan 1** (mới sinh đến 1 tuổi): là lúc các trẻ em sơ sinh tín thác tin tưởng hay thiếu niềm tin và không tín thác mẹ ruột của mình. Nếu bé tin tưởng cha mẹ, bé sẽ có trạng thái tinh thần vui vẻ, tin tưởng, đầy hy vọng. Nếu bé không tin tưởng nơi cha me, niềm tin của bé bị lấy mất, bé có thể tìm cách tránh né và co cụm.

– **Giai đoạn 2** (trẻ tập đi): là lúc trẻ phát triển khả năng tự chủ hay bé đã biết mắc cỡ. Trẻ thường có thể sẽ quá lệ thuộc, có thể tự mình khám phá, tự quyết định, hoặc có thể sẽ có những cá tính nóng nảy được phát triển, hoặc trẻ sẽ đòi hỏi.

– **Giai đoạn 3** (trước tuổi đến trường – tuổi mầm non): là lúc bé phát triển khả năng chủ động hoặc có mặc cảm. Trong lúc này các em chủ yếu quan

sát mọi sinh hoạt của gia đình, trẻ rất thích chơi đùa. Nếu phát triển bình thường, trẻ sẽ hiếu động, có tính can đảm. Tuy nếu được nuông chiều quá mức, trẻ có thể hỗn hào. Nếu không phát triển khả năng chủ động, nhiều em sẽ trở nên co cụm, yếm thế, nhút nhát.

– Giai đoạn 4 (từ 7 đến 2 tuổi): là giai đoạn các em đến trường. Đây là lúc các em phát triển năng động cần cù khéo léo. Nhiều em do không phát triển có thể rơi vào não trạng nhược tiểu, thua kém, không có năng lực. Lúc này trẻ sẽ phải đối diện với hàng xóm, trường học và gia đình. Trẻ trong thời kỳ này tập trung phát triển những kỹ năng ứng xử và khả năng tiếp thu. Nếu không thuận lợi, nhiều bé sẽ rơi vào trạng thái thụ động, ù lỳ.

– Giai đoạn 5. (tuổi dậy thì 12 đến 18 tuổi): đây là giai đoạn phát triển cái tôi và nhận diện chính mình – hay còn gọi là quá trình xác định nhân định. Trong giai đoạn này các em dễ rơi vào nhầm lẫn về vai trò của mình. Môi trường sống sẽ có những ảnh hưởng lớn đến các em trong giai đoạn này, nhất là ảnh hưởng từ bạn bè cùng trang lứa và những người lớn có vai trò gương mẫu. Các em cố gắng phấn đấu và khám phá xem mình là ai. Các em có khuynh hướng

trung thành với những giá trị nhân cách mà các em có ấn tượng. Nếu không phát triển bình thường, các em dễ rơi vào khó khăn, dễ lúng túng và mất phương hướng.

– Giai đoạn 6 (từ 18 đến 20 tuổi): là giai đoạn các người trẻ đi tìm bạn tình để xây dựng đời sống tình cảm thân mật hoặc có nhiều bạn rơi vào tình trạng né tránh hoặc không có bạn tình. Môi trường ảnh hưởng chính vẫn là bạn bè. Nhiều người hạnh phúc với những lựa chọn của mình, nhưng cũng có nhiều bạn trẻ gặp khó khăn trong việc tìm cuộc sống cho mình. Vì thế đã dẫn đến việc một số người ráo riết đi tìm bạn tình, họ ga lăng và hào phóng. Tuy nhiên sẽ có người co cụm, né tránh.

– Giai đoạn 7 (từ 20 đến 50 tuổi): là khoảng giữa của tuổi trưởng thành. Ở giai đoạn này người ta có thể phát triển lành mạnh và tin rằng mình là người có ích cho cuộc đời, tuy nhiên một số chìm đắm vào riêng cá nhân bản thân mình. Môi trường ảnh hưởng chủ yếu là sinh hoạt trong gia đình, và với đồng nghiệp tại cơ quan. Người có phát triển bình thường ở giai đoạn này sẽ mở rộng mình với cuộc sống, và người không phát triển bình thường sẽ dễ cáu bẳn, chỉ lo

lắng ưu tư đến bản thân.

– Giai đoạn 8 (từ 50 tuổi trở đi): là khoảng sau cùng của tuổi trưởng thành. Cá nhân trong giai đoạn này thường nhắm đến phát triển để đạt được tính nguyên tắc nhất quán trong mục đích của mình hoặc chán nản thất vọng vô nghĩa. Họ thường nhìn vào những mẫu tuýp người để so sánh. Để từ đó người phát triển bình thường sẽ an tâm với cuộc sống và người không phát triển bình thường sẽ có những biểu hiện chán nản ưu phiền.

7. Mổ xẻ chi tiết các thời kỳ

– Thời kỳ đầu tiên: Ở lứa tuổi sơ sinh là giai đoạn cảm giác miệng trong khoảng 18 tháng đầu. Đây là lúc trẻ phát triển việc đặt niềm tin vào chính nơi bé. Nếu được cha mẹ cung cấp đầy đủ các nhu cầu chăm sóc, bé sẽ phát triển một cảm giác an toàn trong môi trường sống của mình. Bé sẽ cảm thấy tự tin và không còn lo lắng sợ hãi. Một môi trường an toàn sẽ khiến bé tin vào các chức năng của cơ thể. Vì thế đói bụng hay khi ướt tã không còn là những vấn đề lớn đối với bé, vì bé luôn được quan tâm chăm sóc. Nếu cha mẹ không cung cấp và đáp ứng được đầy đủ các nhu cầu bé sẽ

dần dần mất niềm tin vào cuộc sống, bé sẽ lo lắng và sợ hãi, giảm hẳn niềm tin nơi mọi người xung quanh.

Tuy nhiên cần chú ý, các bậc cha mẹ không thể hoàn toàn tuyệt hảo. Nhất là nhiều bậc cha mẹ quá khẩn trương đến từng yêu cầu nhỏ nhặt nhất của em bé sẽ dẫn đến việc làm hư bé vì đã gửi đi những tín hiệu sai lệch. Nhất là khi bé không ý thức được giữa nhu cầu và đáp ứng cần thiết phải có một khoảng thời gian nhất định. Và như thế sau này lớn lên, có thể bé sẽ rất nhẹ dạ cả tin vào người khác. Và khi vấp vào thực tế, bé sẽ rơi vào những não thức cả tin, đôi khi mất một thời gian dài mới có thể điều chỉnh lại được

Tệ hại nhất là nhiều bậc cha mẹ đã không có sự cân bằng trong chăm sóc hoặc không được duy trì được một môi trường lành mạnh, các em sẽ rơi vào co cụm vì thiếu niềm tin, dẫn đến khuynh hướng nhân cách tránh né, rút lui, nghi hoặc, trầm cảm, buồn chán, có khả năng dẫn đến bệnh tâm thần nữa.

Nếu có sự quân bình, trẻ sẽ yêu đời, có tinh thần lạc quan, có niềm tin vào cha me. Bé sẽ tin rằng dù khó khăn nhưng sẽ có kết thúc tốt đẹp. Dấu hiệu là trẻ sẽ không bẳn gắt và cáu kỉnh trong khi chờ đợi đáp

ứng của cha mẹ. Bố mẹ em không nhất thiết phải khẩn trương và như thế xây dựng trẻ không nóng tính, thể hiện đủ tính kiên nhẫn. Và khi lớn lên, trẻ sẽ có những hướng xử lý bình tĩnh như khi em còn bé.

– **Giai đoạn hai:** là giai đoạn có liên hệ đến các cơ vòng nơi hậu môn của thời kỳ thơ ấu, từ 18 tháng cho đến 3 đến 4 tuổi. Nhiệm vụ chính của giai đoạn này là đạt được khả năng tự chủ trong khi cố gắng giảm thiểu xuống mức thấp nhất trạng thái xấu hổ và ngờ vực, nhất là vào khả năng thao tác đi vệ sinh.

Nếu cha mẹ hoặc người chăm sóc trẻ thường xuyên cho phép em được tự do khám phá thế giới xung quanh mình, trẻ sẽ dần dần phát triển một tính cách tự chủ và độc lập. Phụ huynh không nên quá cấm đoán hoặc chiều chuộng, càng tránh thái độ thúc đẩy quá mức cần thiết. Mức độ cân bằng rất quan trọng trong thời điểm này. Cha mẹ chăm sóc trẻ trong giai đoạn này cần kiên nhẫn nhưng nghiêm nghị. Có như thế trẻ em mới phát triển được lòng tự trọng và khả năng tự kiềm chế.

Nếu như cha mẹ quá hà khắc với con cái, sẽ

dẫn trẻ đến phát triển xấu hổ hoặc ngờ vực. Khi cha mẹ quá xét nét và cấm đoán những cơ hội khám phá của con, bé sẽ ngừng lại việc khám phá và không dám mạnh dạn trong việc tìm kiếm học hỏi mọi thứ xung quanh. Ngay cả những tiếng cười sảng khoái của bố mẹ sẽ có thể gây ra những hiểu lầm có ảnh hưởng tiêu cực – nếu như bé không hiểu tại sao bố mẹ lại cười? Điều này được nêu ra để cảnh giác, nhưng không nên quá lo lắng, vì thật ra những điều bất ngờ như thế đôi khi thường khó tránh. Tuy nhiên bé cần hiểu được những cung bậc cảm xúc nơi cha mẹ là có ý tốt.

Ngoài ra nếu cho trẻ tự do phá phách và không có một nội qui nào, hoặc nếu như cha mẹ ngăn cấm một cách quá cứng nhắc, hay việc cha mẹ luôn tìm cách giúp đỡ con mình, các em sẽ không có cơ hội khám phá và học hỏi. Trẻ có thể ỷ lại hoặc nghĩ rằng mình không có khả năng tốt để xử lý những thao tác cần học. Vì thế bạn cần kiên nhẫn trong việc huấn luyện bé tập mặc quần, xỏ dép, cột dây giày, cất nón… Người lớn cần tránh coi việc này là quá khó hay việc kia là quá dễ. Hãy tạo điều kiện để trẻ tự khám phá thế giới xung quanh từ kinh nghiệm cá nhân của riêng của

em.

Cần biết rằng có lúc trẻ sẽ vấp vào những kinh nghiệm xấu hổ và ngờ vực, và đây là điều không thể tránh khỏi, tuy nhiên đôi lúc đây sẽ là dịp có những lợi ích cho bé. Nếu không có những lần bé xấu hổ hoặc ngờ vực, bé sẽ dễ rơi vào não trạng hay đòi hỏi và tự mãn, hoặc là bé sẽ chẳng bao giờ biết tự trọng hay nhận ra mình đã làm sai một điều gì đó. Khi lớn lên, bé sẽ dễ rơi vào đánh giá và xét đoán người khác một cách vội vã.

Tuy nhiên quá nhiều xấu hổ và ngờ vực sẽ dẫn đến tình trạng hành vi độc hại mà Erikson tin rằng đấy là quá trình bé không thể kìm hãm được một hành vi của mình. Khi trưởng thành, họ thường rơi vào não trạng mọi việc phải đạt được kết quả thật hoàn hảo. Họ đòi hỏi phải có một hệ thống nguyên tắc và luôn luôn áp dụng một cách rất cứng nhắc với hệ thống nguyên tắc ấy. Họ rất sợ lỗi lầm và tránh mọi cơ hội phạm lỗi, tuy nhiên vì quá cứng nhắc nên họ thường mắc phải những hạn chế không cần thiết. Làm cha mẹ, bạn nên tránh để con cái thường xuyên rơi vào tình trạng xấu hổ và ngờ vực. Hãy kiên nhẫn hơn với các em một chút để các em có cơ hội khám phá và học hỏi. Như thế, bạn

không chỉ tránh việc mình sẽ quá hà khắt với bé, song bạn còn làm cho mình một điều tốt đó là bạn không quá khẩn trương một cách máy móc.

Nếu như có sự quân bình giữa tự chủ và xấu hổ ngờ vực, một cá nhân sẽ phát triển khả năng có ý chí tiến thủ và khả năng có những quyết định độc lập cho bản thân mình. Nên nhớ rằng với trẻ lên ba thì chuyện được phép làm hoặc bị cấm làm một điều gì đó điều bạn cần quan tâm. Nếu bạn không muốn con phá phách, đừng bày những đồ đạc để bé sẽ phá phách. Trẻ luôn mang não trạng có thể làm được, vì thế trẻ luôn khám phá. Nếu bạn biết cách giữ gìn và trân quý, bé sẽ lớn lên và tiếp tục não trạng ấy không ngừng chủ động.

– Giai đoạn ba: là giai đoạn liên quan đến bộ phận sinh dục và vận động chân tay. Giai đoạn này kéo khoảng từ 3–4 đến 5–6 tuổi, khi các em cố gắng hoàn thiện kỹ năng chủ động và cần tránh cảm giác mặc cảm.

Chủ động ở đây được hiểu là bé có những phản ứng trong sáng lành mạnh và hồn nhiên về những gì bé nhìn thấy trong đời sống và sinh hoạt của

mình. Bé sẽ biết vâng lời, có tinh thần chia sẻ và háo hức học tập thêm những kỹ năng mới. Các bậc cha mẹ có thể khuyến khích bé trong việc khám phá những trò chơi chung của gia đình trong đó nhường cho bé quyền được làm người chủ động. Đây là giai đoạn chơi nhiều hơn học. Trẻ bây giờ có nhiều khả năng hơn trước đó. Ngoài ra chủ động còn là kênh cho phép trẻ thể nghiệm những điều từ trí tưởng tượng với điều kiện thực tế.

Nếu trẻ em có thể tưởng tượng ra tương lai của mình, trẻ có thể có kế hoạch và sẽ có tránh nhiệm với tương lai của mình. Trong lúc này, một số em đã có cảm giác mặc cảm về những hành vi khi em biết sẽ làm cho cha mẹ không được vui. Nếu như Freud cho rằng trẻ có những mặc cảm (hội chứng lo lắng khủng hoảng Oedipus) trong giai đoạn lứa tuổi này thì Erikson tin rằng một số trẻ có thể sẽ co cụm và tránh né nên cha mẹ cần khuyến khích trẻ năng động. Tuy nhiên những động viên này không nên ép quá tay vì có thể bé sẽ có những mặc cảm không cần thiết nếu như bé không đáp ứng được yêu cầu của cha mẹ.

Nếu bé có quá nhiều chủ động hoặc khi bé có quá ít cảm giác mặc cảm sẽ dẫn đến cá tính hỗn láo.

Người có cá tính này thường luôn chủ động, họ có những kế hoạch và chương trình hành động trong mọi lĩnh vực như trong học hành, công việc, tình cảm, đến cơ hội thăng tiến nghề nghiệp. Tuy nhiên họ là người sẵn sàng chà đạp bỏ mặc những cá nhân khác và không hề quan tâm đến cảm giác của người khác. Họ chỉ nhắm đến mục đích thành công và không quan tâm đến quyền lợi của người xung quanh. Khi trở thành một thói quen thái hóa, họ sẽ là thành phần gây ra những tội ác trong xã hội.

Người không có thái độ khẳng khái cũng như là có một thái độ tiêu cực. Tuy nhiên người không có khẳng khái và thiếu thái độ dứt khoát thường khiến người khác ít khó chịu hơn so với thái độ xấc xược hỗn hào. Người thiếu khẳng khái là những người thụ động. Họ có chủ trương: Nếu ta chẳng thử nghiệm thì ta sẽ chẳng mất mát gì. Và trong chuyện tình cảm, họ có thể là người rất khô khan nguội lạnh.

Một trạng thái tâm lý cân bằng sẽ dẫn đến một não thức tâm lý có mục đích hội nhập xã hội tốt. Đây là một cảm giác lành mạnh mà mọi người trong chúng ta nhắm đến, tuy nhiên nhiều người trong chúng ta đã không nhận ra điều đó. Một bằng chứng là

khi đối diện với những vấp váp và thất bại, chúng ta thường nghĩ về những điều khác (lý tưởng hơn) đáng lẽ có thể sẽ xảy ra. Nhưng nếu có não thức tâm lý ý thức về mục đích, chúng ta sẽ có những khao khát muốn được tái thiết, được làm lại từ đầu và chuyên tâm nhiều hơn nữa.

– Giai đoạn bốn: đây là giai đoạn trẻ em đến trường tiểu học (6 đến 12 tuổi). Nhiệm vụ của giai đoạn phát triển này là để phát triển những kỹ năng thao tác.. Các em thường phấn đấu và cố gắng tránh chuyện mình sẽ rơi vào những điểm yếu và bị xem và nhược tiểu vô dụng. Trong giai đoạn này các em sẽ cố gắng để đạt được điểm tốt trong môi trường học hành và ngoan ngoãn ở nhà. Nên nhớ, các trẻ em dù học kém vẫn có khao khát là học sinh giỏi, có điều các em chưa tìm ra phương pháp học. Là phụ huynh và là giáo viên, chúng ta cần tìm hiểu, giúp đỡ các em.

Trẻ thời nay được gặp gỡ nhiều người hơn trước. Ngoài cha mẹ và anh em trong gia đình, bây giờ còn có cả thầy cô và bạn bè nữa. Vào lúc này rất cần thiết đối với trẻ em là được:

– Cha mẹ khích lệ.

– Thầy cô quan tâm.

– Bạn bè chấp nhận.

Trẻ cần được hướng cách nhìn và cách nghĩ đến điều tốt và điều tốt hơn nữa. Các em cần được tạo điều kiện để cảm nhận được những giá trị tích cực và giá trị của thành công, trong lĩnh vực học tập, trên sân chơi, trong mối quan hệ xã hội và ở nhà. Ở lứa tuổi này các em thích các trò chơi có luật lệ. Các em thường tập trung vào trò chơi và chơi cho đến khi trò chơi kết thúc.

Nếu một em bé không có được cơ hội kinh nghiệm thành công vì thầy cô quá nghiêm khác hoặc các bạn bè trêu ghẹo tẩy chay, em bé đó sẽ phát triển trở nên lo lắng, yếm thể, và tin rằng mình chẳng có những năng lực nào. Các em có thể có não trạng phát triển dẫn đến những đối xử phân biệt như: phân biệt giới tính, phân biệt chủng tộc, vì các em tin rằng thành công đến từ người đó là ai, chứ không phải thành công đến bằng cách cố gắng nào. Vì thế các em không còn nhận ra ý nghĩa của sự phấn đấu cố gắng nữa.

Nếu các em có quá nhiều khả năng thao tác thành công có thể dẫn đến một xu hướng không lành

mạnh gọi là não trạng đạo mạo hạn hẹp. Lúc đó trẻ em không còn là trẻ em nữa, khi mà các em được cha mẹ và thầy cô ép để trở thành những dạng thần đồng hay do trẻ có năng khiếu khác. Đó là những em bé không có tuổi thơ bình thường như những đứa trẻ bình thường khác. Đáng buồn là nhiều người trong chúng ta luôn muốn con có năng khiếu. Chúng ta có xu hướng thích thú những điều đó nơi một đứa trẻ, tuy nhiên nếu nhìn kỹ, ta thấy những tài năng ấy sẽ ăn cắp đi của các em một cuộc sống hồn nhiên trong sáng bình thường.

Nếu một em bé chẳng có chút khả năng nào điều đó cũng tệ hại không kém và các em sẽ trở thành thụ động, biến thành những người rơi vào hội chứng yếm thế. Hội chứng này dễ tạo ra những ám ảnh tâm lý. Ví dụ sau khi thử một lần không đạt kết quả, ta thường nghĩ rằng có cố gắng đến mấy cũng sẽ chẳng ăn thua gì. Nhiều người không có khiếu nói chuyện mỗi khi phải đứng trước đám đông, họ sẽ chẳng bao giờ muốn mình nói chuyện trước một cử tọa. Và như thế, khuynh hướng tránh né sẽ càng ngày càng lớn hơn. Một điều cần chú ý là sự cân bằng giữa hai thái cực vừa có khả năng và một chút yếm thế là tốt nhất, vì

cá nhân đó sẽ có vừa tự tin cần thiết và đôi lúc anh ta biết đến giới hạn khả năng của mình để có tinh thần cảnh giác và biết kiềm chế.

– Giai đoạn năm: Đây là giai đoạn phát triển của tuổi dậy thì và kết thúc ở tuổi 18 đến 20. Nhiệm vụ phát triển trong lúc này là phát triển khả năng và xác định được nhận định cái tôi của mình đồng thời tránh né trạng thái nhầm lẫn về vai trò của mình. Theo Erikson thì đây là giai đoạn rất quan trọng vì có nhiệm vụ là nền tảng cơ bản cho những bước phát triển tình cảm sau này.

Nhận định cái tôi được xác định có nghĩa là khả năng biết mình là ai và mình sẽ hội nhập vào môi trường đời sống xã hội như thế nào? Điều này yêu cầu một cá nhân cần phải có khả năng hiểu rõ về bản thân và có kiến thức về những gì đã học được. Sau đó họ sẽ sắp xếp và tạo ra một chân dung về con người thực sự của mình; đây là một hình ảnh mà họ tin rằng sẽ được xã hội chấp nhận. Để quá trình này xảy ra thuận lợi, một cá nhân cần có một môi trường sống thuận lợi và được tiếp cận với những người lớn qua những kênh đối thoại cởi mở và lành mạnh.

Hơn nữa, xã hội cần tạo điều kiện để có những tấm gương công dân làm mẫu để các em phấn đấu. Như thế các em sẽ hiểu được ở độ tuổi nào thì các em sẽ cần phải làm gì? Nếu không có những tấm gương cụ thể về tinh thần quan tâm, nhất quán trong hành động và lời nói, các em sẽ dễ rơi vào những lầm lẫn bỡ ngỡ trong việc xác định một chân dung chuẩn xác cho mình. Chúng ta cần tạo điều kiện để các em có thể trả lời được một câu hỏi căn bản:

Tôi là ai?

Erikson đã đề nghị rằng trong xã hội cần có những xu hướng giải lao tâm lý. Đây là cách hãy giành ra một khoảng thời gian ngắn ngủi. Một mùa hè chẳng hạn, hãy tạo điều kiện để đi đến một nơi hoàn toàn xa lạ, thay đổi hẳn những điều thường nhật. Hãy thẩm định lại xem giá trị của thành công là gì. Erikson tỏ vẻ lo lắng khi nhiều bạn trẻ có mơ ước làm giàu và tìm mọi cách để trở nên thành công nhanh nhất nên đã quên rằng thành công thật sự có ý nghĩa không nhất định chỉ có thể đo đạc bằng vật chất.

Nhận định cái tôi được xác định là điểm tựa để cá nhân có một vai trò thích hợp, giúp họ hội nhập

vào môi trường xã hội nơi họ đang sống. Tuy nhiên nhiều người vì có cái nhìn sai lệch vô tình tạo cho mình một chân dung không được chấp nhận bởi môi trường sống, tạo thành một sự nổi loạn chướng mắt. Những người này tin rằng cách làm việc của họ là cách duy nhất đúng đắn. Nhất là với lứa tuổi dậy thì, ta thấy họ thường lý tưởng hóa và có cái nhìn rất một chiều, thiếu hẳn sự linh động uyển chuyển. Xa hơn nữa, nhiều người trở thành cực đoan khi họ cố gắng quảng bá lối sống của mình (mà họ tin là đúng).

Tuy nhiên nếu không có một nhận định cái tôi được xác định cũng sẽ là một vấn đề nan giải mà Erikson đã gọi là xu hướng không lành mạnh vì con người đã chối bỏ cuộc sống. Họ có xu hướng tự gạt mình ra khỏi bức tranh cuộc sống và không tìm thấy ý nghĩa thành viên của bản thân trong những bối cảnh sinh hoạt cộng đồng xã hội hàng ngày. Nhiều người chán chường vì lạc lối. Và khi gặp phải những tổ chức xã hội cung cấp cho họ những cơ hội khẳng định mình, thế là họ nhập cuộc. Nếu đây là những tổ chức băng nhóm, bè đảng, có thể cung cấp những hình ảnh ấn tượng chóng vánh mà họ đang khao khát – nhất là với các em ở tuổi dậy thì, các em sẽ nhập cuộc một

cách mau chóng. Vì các em nghĩ rằng thà là làm một cái gì đó xấu xa vẫn hơn là chẳng làm cái gì cả.

Nếu một bạn trẻ thành công trong việc giàn xếp và cân bằng trong giai đoạn phát triển này, bạn trẻ ấy sẽ tìm thấy ý nghĩa trung thành với hình ảnh chân dung mình đã kiến tạo từ sự tổng hợp lành mạnh giữa bản thân và những yêu cầu trong cuộc sống. Từ đó các cá nhân này sẽ có khả năng sống hòa nhập, bằng lòng với những tiêu chuẩn trong cuộc sống; mặc dù có lúc họ vẫn có những điều chưa hoàn thiện, chưa nhất quán, và cả những lần thiếu sót. Họ là những người yêu mến cộng đồng của mình, muốn tạo ra những nét đáng yêu cho cộng đồng của mình. Nói chung đây là cảm giác mình hội nhập vào một cộng đồng và yêu mến cộng đồng ấy.

– Giai đoạn sáu: khi một cá nhân phát triển đến giai đoạn này mà không gặp phải bất cứ trở ngại nào, họ đã bắt đầu chính thức bước vào thế giới người lớn. Giai đoạn này kéo dài từ tuổi 18 đến 30 tuổi. Ở độ tuổi này các bạn người lớn không có những phát triển chung như thời bé, nghĩa là mỗi người có một cách phát triển khác nhau. Đây là giai đoạn mà tiêu chuẩn và nhu cầu đi tìm bạn tình của một cá nhân xem ra rất

khác biệt.

Sự thân mật gần gũi: là khả năng có thể gần gũi người khác, như người bạn tình, người bạn thân, và những quan hệ người với người khác trong xã hội. Vì đã có một khái niệm định hình khá rõ về bản thân nên cá nhân không còn sợ mình đi lạc nữa. Tuy nhiên vẫn có một số người chưa phát triển ở giai đoạn này thường có vẻ sợ những ràng buộc trách nhiệm, đây là một trạng thái lo lắng không định hình mà một kết quả thường thấy là các cá nhân cứ chần chừ lưỡng lự, tránh né, lần khấn. Họ thường tìm cớ thoái thác, né tránh trách nhiệm và cơ hội nhập cuộc với đời sống tình cảm.

Vì không còn phải thể hiện hay chứng minh mình là ai, người ở giai đoạn này có khuynh hướng đi tìm người bạn đời của mình dựa trên những tiêu chuẩn thỏa thuận nhất định nào đó. Đây là quá trình kết hợp hai cái tôi để tạo thành một quan hệ lớn hơn chính bản thân của hai người họ.

Nhiều người trẻ trong xã hội văn minh hôm nay đã phải đối diện và gặp rất nhiều những khó khăn trước mặt vì xu hướng cuộc sống càng lúc càng khép

kín nên nhiều bạn trẻ đã trải qua những kinh nghiệm khó khăn trong việc thiết lập những mối quan hệ. Vì nhu cầu công việc và vì nhiều lý do xã hội khác, chúng ta đã thấy nhiều người trẻ liên tục có những kế hoạch năm năm hoãn lại.

Những làng thôn nông nghiệp, khu vực quê mùa yên bình ngày nào cha ông chúng ta vẫn gắn bó với người làng kẻ nước đã dần dần thu hẹp lại. Cuộc sống càng ngày càng công nghiệp hóa và lối sống công nghiệp đã khiến cho nhiều người mất đi cơ hội tạo dựng một cuộc sống lứa đôi. Một mô thức được thay thế là sống vội, sống tạm bợ và sống thiếu tập trung lâu dài. Chính mô thức này đã khiến con người càng lưỡng lự rụt rè hơn.

Một trở ngại trong thời gian này, với một số cá nhân là tình trạng hay thay đổi bạn tình, hoặc quá dễ dàng trong việc thân mật, và thường không có một quan hệ bền chặt sâu lắng, họ sống buông thả và quan hệ bừa bãi. Và đây là một thái cực không lành mạnh, tổn thương đến uy tín bản thân và tình cảm của người khác.

Một thái cực khác đối nghịch là thói quen xa

lánh co cụm. Đây là xu hướng tránh né và đóng cửa cõi lòng của mình lại với tình yêu, tình bạn, và cả với cộng đồng, ở họ thường rơi vào nhiều cung bậc cảm xúc như sợ hãi, lo lắng, không an tâm, và có thể căm ghét những mối quan hệ giữa con người với nhau.

Nếu một cá nhân dung hòa và xứ lý tốt giai đoạn này, cá nhân ấy sẽ tìm thấy trạng thái tâm lý lành mạnh và đây sẽ là nền tảng của cuộc sống tình yêu lứa đôi sau này. Theo Erikson, tình yêu được định nghĩa như là khả năng dẹp bỏ qua một bên những khác biệt và những khó khăn để tìm đến với một người khác qua sự tận hiến cho nhau. Theo ông đây là trạng thái tình cảm tìm thấy trong tình yêu, tình bạn, tình đồng chí, đồng nghiệp và những quan hệ con người khác.

– Giai đoạn bảy: là giai đoạn nằm giữa của đời sống người trưởng thành. Thật khó để xác định một độ tuổi nhất định cho giai đoạn này, nhưng theo Erikson thường đây là độ tuổi một cá nhân có quyết định sinh con và nuôi con. Tùy theo từng điều kiện xã hội mà độ tuổi có thể thay đổi từ năm 20 tuổi và kéo đến độ tuổi 50 tuổi. Đây là thời điểm một cá nhân sẽ cố gắng đầu tư vào cân bằng, nhằm tạo ra tích lũy hoặc nếu không họ sẽ rơi vào tình trạng tù đọng.

Tạo ra tích lũy: là trạng thái muốn được sống có ý nghĩa và duy trì được đời sống tình cảm xã hội của mình đến với tương lai, với trọng tâm là những gì một cá nhân khao khát sẽ để lại cho thế hệ sau. Đây là cảm xúc đóng góp cho thế hệ sau. Đời sống tình cảm bây giờ đã trưởng thành và sâu lắng hơn những gần gũi nhục thể như trước đó; vốn đòi hỏi phải có sự đáp trả hỗ tương từ hai phía.

Với khả năng tạo ra tích lũy, một cá nhân sẽ ứng xử rộng rãi hơn và thường không đòi phải có những đáp trả cân xứng cho những gì họ đã bỏ ra. Ít ra thì là nhu cầu này thường không bức xúc lắm. Tuy nhiên vẫn có một số cha mẹ có vẻ muốn nhờ cậy vào con cái. Một số người thậm chí còn muốn tính sổ với con cái về những gì họ đầu tư trước đó.

Tuy nhiên các cá nhân không chỉ đầu tư vào thế hệ sau (có liên hệ máu thịt với cá nhân đó), mà họ có nhiều kênh giao lưu khác để tạo ra tích lũy. Nhiều người bắt đầu chuyển tải năng lượng của mình cho thế hệ sau trong xã hội như họ sẽ viết sách, dạy học, sáng tạo, nghiên cứu, hoạt động từ thiện… nói chung là họ thường muốn đóng một vai trò bận rộn và muốn được giúp đỡ người khác.

Tình trạng tù đọng: là trạng thái chỉ nghĩ về mình, không quan tâm đến người khác. Họ là người không muốn đóng góp khả năng của mình cho xã hội. Với một số đông muốn được đóng góp nhưng với một số đông khác thì họ không muốn mình bận rộn, dẫn đến trạng thái lãng quên chính mình. Với họ, khái niệm ý nghĩa cuộc sống không được đề cao và coi nặng.

Vào giai đoạn này nhiều người rơi vào khủng hoảng nửa đời người khi nhiều người bắt đầu dừng lại để nhìn và đánh giá mục đích làm người của mình: Tôi đã sống và làm việc, tất cả là vì cái gì? Vì đây là câu hỏi về mục đích cuộc đời nên họ thường tập trung vào ý nghĩa:

Tôi đã làm được cái gì?

Rát khác với câu:

Tôi đã làm gì cho ai?

Nhiều người bắt đầu giật mình vì họ đã không có thời gian để thực hiện những điều mà họ có hoài bão khát khao từ những ngày còn trẻ. Nhiều người phản ứng bằng cách thay đổi hẳn lối sống như một van xả. Tuy nhiên càng chạy trốn họ càng cảm thấy vô

nghĩa vì những kênh van xả thật ra không đáp ứng được những gì họ thật sự cần. Nếu một cá nhân cảm thấy hài lòng với những gì mình đang làm, phần còn lại của cuộc đời họ sẽ là những chuỗi ngày yên bình, êm đềm và thong thả.

– Giai đoạn tám: đây là một giai đoạn tế nhị của giai đoạn cuối tuổi trưởng thành, sau khi con người bắt đầu về hưu, con cái đã khôn lớn, dọn ra sống riêng và đã lập gia đình. Giai đoạn này thường xảy ra vào khoảng tuổi 60 tuổi. Nhiều người có tuổi cho rằng tuổi về già thật ra mới chỉ là sự bắt đầu. Erikson đã thổi vào đời sống của người già một quan điểm rất quan trọng và việc xác định rằng về mặt tâm lý con người không bao giờ ngừng phát triển.

Ở giai đoạn này, nhiệm vụ của một cá nhân là phát triển cái tôi nhất quán, nếu không họ sẽ rơi vào tình trạng buồn khổ chán chường. Đây là giai đoạn khi những liên hệ với môi trường xã hội bắt đầu được cắt đứt hoặc giảm hẳn lại. Nhiều người thường có những đánh giá về những việc làm có ích mà họ đã cống hiến. Nhiều người cảm thấy hụt hẫng vì những đóng góp của họ có vẻ đã không còn ai cần đến nữa.

Nhiều người có cảm giác cơ thể của mình không còn khỏe mạnh và nhanh nhẹn như ngày xưa nữa. Phụ nữ trải qua giai đoạn mãn kinh và nam giới cảm thấy đời sống sinh lý của mình đã không còn sung mãn như thời trẻ nữa. Cộng thêm nữa là những thứ bệnh tật thường xuyên đến với người già như thấp khớp, bệnh tiểu đường, bệnh tim mạch, tuyến tiền liệt, tử cung, phổi, gan, thận… Bên cạnh đó cái chết càng ngày càng đến gần hơn là một mối ưu tư khó tránh khỏi khi bạn bè và người thân lần lượt ra đi. Nhất là sự từ giã cõi đời của người bạn đời. Cảm giác rồi sẽ đến lượt mình ra đi là một trăn trở rất thực.

Để đối diện với những nỗi đau lấn cấn nhức nhối này, nhiều người già vùi mình trong những tháng ngày của quá khứ. Ít nhất đó là những tháng ngày tốt đẹp hơn. Một số cứ hành hạ mình về những thất bại thời trẻ, những lỗi lầm của tuổi thanh xuân, những quyết định sai lầm và giờ đây họ hối hận. Họ cảm thấy cay đắng cho tuổi già. Họ cảm thấy bất lực vì không còn thời gian và sức lực để thay đổi về những điều đã làm. Vì thế có nhiều người rơi vào trầm cảm, cay đắng, hận tâm, nghi hoặc, hằn học, và rơi vào bỏ mặc nhiệm vụ chăm sóc chính mình. Đời sống của họ hóa ra lẩn

thẩn một cách giả tạo, đáng lẽ không nên có.

Cái tôi nhất quán: có nghĩa là những cảm xúc mình đã sống trọn vẹn cả một đời cho đến ngày mình nằm xuống. Đây là não trạng một cá nhân bằng lòng với tất cả những diễn biến cuộc đời xảy ra trong quá khứ như: những chọn lựa, những quyết định, hướng đi và những cố gắng. Nhìn chung là họ bằng lòng với chính mình, ít nhất là cho đến thời điểm hiện tại trong lúc họ đang đánh giá mình. Tất nhiên ai trong chúng ta cũng có những lần sai phạm. Có người phạm ít lỗi lầm, có kẻ phạm nhiều điều sai sót. Tuy nhiên, phải chăng chính chúng ta vẫn không muốn cuộc đời quá phẳng lặng. Đó chính là những điều mâu thuẫn của con người.

Những khó khăn gặp phải trong giai đoạn phát triển này dẫn đến não thức tự phụ. Đây là trạng thái khi một cá nhân cho rằng cái tôi nhất quán cứ bị chất vấn khi về tuổi già. Xu hướng bệnh hoạn có thể xảy ra khi người già cảm thấy căm ghét cuộc dời, theo Erikson đó là thái độ hằn học đối với cuộc sống của chính mình và cả đời sống của người khác.

Một số người tiếp cận với cái chết mà không

hề cảm thấy sợ hãi, theo Erikson thì đấy là trạng thái khôn ngoan. Erikson cho rằng người già không sợ chết sẽ là một món quà đẹp họ giành cho con cháu của họ. Ông cho rằng con cháu sẽ mến yêu cuộc sống khi người già không sợ chết. Erikson cho rằng không phải ai cũng có cái may mắn khôn ngoan để tiếp cận cái chết mà không sợ hãi. Và điều này không bị ảnh hưởng bởi điều kiện xã hội, vì theo C. George Boeree (2006) thì ngay cả những người bình thường nhất vẫn có những thái độ rất bình thản khi đứng trước cái chết.

8. Thảo luận

Có thể nói Erick Erikson là một trong những người đã mạnh dạn trong việc thiết kế một thuyết phát triển nhân cách bao gồm những bước phát triển. Nhiều người không thích lắm chuyện chặt ra thành từng khúc nhỏ về sự phát triển của con người như thế. Họ nhắm đến những khoảng gối lên nhau hoặc là một sự chuyển tiếp dần dần. Họ muốn nhìn thấy những giai đoạn chuyển tiếp kế tiếp liên tục thay vì những thời kỳ độc lập.

Tuy nhiên có những giai đoạn phát triển nơi con người mà chúng ta nhận ra thật rõ ràng, nhất là

khi những phát triển này được điều khiển bởi sinh học. Chẳng hạn như tuổi dậy thì nhất định sẽ phải đến khi một em bé đạt một độ tuổi nhất định; đặt giả thiết là em sẽ không bị chết vì tai nạn hoặc mắc những căn bệnh bẩm sinh. Những thay đổi qua các bước phát triển này có thể nhận ra một cách dễ dàng. Vì thế việc kéo giãn các bước phát triển (được điều khiển bởi sinh học) cho đều với những bước phát triển tâm lý sẽ có những chỗ không thể ăn nhịp đồng bộ được:

Tất nhiên khi áp dụng 8 giai đoạn phát triển của Erikson lên bức tranh văn hóa xã hội, người ta sẽ nhận ra có những thay đổi vì khoảng cách thời gian ở những nền văn hóa có sự khác nhau. Nhiều nơi trẻ em được 6 tháng tuổi đã cai sữa trong khi nhiều chỗ phải hơn 5 năm. Có nơi 60 tuổi người ta đã về hưu, trong khi ở nhiều nơi số tuổi có thể cao hơn. Có nơi người ta không cần tập cho trẻ con đi vệ sinh mà chỉ cần thả em bé đi ra ngoài vườn là xong. Nhiều nền văn hóa có thói quen để trẻ em lập gia đình sớm (tảo hôn ở nhiều nền văn hóa phát triển, việc quyết định sống một đời sống độc thân là một chọn lựa tương đối phổ thông, trong khi đó tại một số xã hội thì đây là một điều không được cổ xúy.

Một điều có thể nhận ra khá rõ là thuyết 8 bước của Erikson đã cung cấp một khung sườn cơ bản để chúng ta có thể thảo luận kỹ hơn, nhất là ta có thể sử dụng nó để đối chiếu với các nền văn hóa cùng thời theo tuyến ngang, và với các nền văn hóa khác thời gian (tuyến dọc). Vì thế thuyết của ông ngoài tính áp dụng vào tâm lý còn có những tính năng áp dụng vào các ngành khoa học xã hội khác. Nhiều người cũng công nhận rằng thuyết 8 bước của ông đã áp dụng được với nhiều nền văn hoá khác nhau, khẳng định được tính thực tiễn của học thuyết này. Và đấy là một trong những phẩm chất cần thiết của một học thuyết: Tính áp dụng đối với nhiều nền văn hóa khác nhau.

Ngoài ra học thuyết của Erikson còn cung cấp cho chúng ta những giải trình chưa được khám phá nơi trẻ em, chẳng hạn như nếu chúng ta đem 8 giai đoạn phát triển của học thuyết ra làm hai phần (mỗi phần gồm 4 giai đoạn), ta sẽ nhận ra ngày đời một con người có hai phần cơ bản rõ rệt: giai đoạn phát triển của tuổi thơ và giai đoạn phát triển của người lớn.

Trong nửa đầu tiên của giai đoạn phát triển trẻ thơ: vào giai đoạn 1 trẻ tiếp cận thế giới chỉ có cha

mẹ và anh em (đó là điều bình thường). Trong giai đoạn 2 trẻ bắt đầu khám phá (tôi có thể làm được gì?). Giai đoạn 3, trước khi trẻ đi học (tôi có thể tính toán được cái gì?). Giai đoạn 4, khi trẻ đi học (tôi có thể hoàn thành được các mà tôi đã tính toán hay không?). Trong bốn giai đoạn phát triển này, trẻ trang bị cho mình những khả năng cần thiết để chuẩn bị cho những đòi hỏi căn bản cao hơn sau này.

Ở nửa thứ hai của giai đoạn phát triển là thời gian người lớn: vào giai đoạn 5, khi cá nhân vào tuổi dậy thì có thể nhận ra đời sống không có nhiều khám phá (cũng bình thường thôi). Vào giai đoạn 6, khi những bạn trẻ bước vào giai đoạn tìm bạn tình hay để xây dựng quan hệ, anh ta sẽ phải có não trạng (tôi có thể làm được). Ở giai đoạn 7, một người sẽ đầu tư tình cảm vào thế hệ sau (tôi có thể tính toán). Vào giai đoạn 8, khi đối diện với phần cuối cuộc đời và với cái chết, nhiều người sẽ trở lại với câu nói (tôi có thể hoàn thành việc này).

Với những đóng góp của mình cho kho tàng tâm lý nhân loại, Erick Erikson xứng đáng được coi là một trong những nhà tâm lý đã cung cấp cho chúng ta có một cái nhìn tương đối toàn diện về sự phát triển

tâm lý cuộc đời của một con người. Những giải thích của ông về nhân cách con người là một trong những tác phẩm đẹp trong viện bảo tàng tâm lý của nhân loại chúng ta.



Chương 4. CARL JUNG HỌC THUYẾT NHÂN CÁCH BIỂU TƯỢNG



1. Dẫn nhập

Bất cứ ai muốn hiểu thấu được tâm thức của con người cần phải tránh xa tâm lý thực nghiệm. Anh ta cần phải từ bỏ khoa học, cởi chiếc áo hàn lâm, chia tay với nghiên cứu của mình, sau đó anh ta cần rong ruổi khắp thế giới. Anh ta cần đi tìm từ bên trong thế giới trái tim của con người. Rồi trải qua những nỗi sợ hãi trong nhà tù trong những nhà thương điên và nơi những quán rượu, trong nhà thổ, cả những sòng bạc sát phạt nhau, trong những thẩm mỹ viện làm đẹp, thị trường chứng khoán, các cuộc hội thảo, các nhà thờ, những cuộc đấu khẩu, những nhóm tôn giáo quá khích, trong tình yêu và cả những hận thù, trong những đam mê dưới nhiều chiều kích của cơ thể con người. Chỉ có như thế anh ta mới tìm thấy những kiến thức thực tế và phong phú hơn rất nhiều so với những cuốn sách dày cộm. Và như thế anh ta sẽ biết cách chữa bệnh với những kinh nghiệm thực tế bằng chính lương tâm của con người. (Carl Jung)

Thầy của Carl Jung là Freud đã cho rằng mục đích của tư liệu là đem những gì nhức nhối trong cõi vô thức lên trên bề mặt của ý thức Freud nhất định đã hoàn thành mục đích ấy của mình như một nhà học thuyết tâm lý.

Chính Freud đã khiến cho mọi người nhìn thấy chân dung của vô thức như một khu vực chẳng mấy gì thanh cao. Theo Freud thì vô thức không khác gì một lò nung những xung động dục năng, chất chứa những dục vọng khát khao và những điều xấu xa nhỏ mọn, là nơi chôn cất những vết thương đau đớn của quá khứ, vốn lâu lâu vẫn quay trở lại để ám ảnh đời sống của con người. Và như thế, theo C George Boeree (2006) thì Carl Jung lại hoàn toàn trái ngược với thầy của mình là Freud. Carl đã không muốn đem những điều vô thức xấu xa ấy lên bề mặt ý thức.

2. Lịch sử của những giấc mơ

Một người bạn đồng liêu trẻ hơn của Freud là Carl Jung. Ông ta là người quyết định khám phá không gian bên trong của tâm thức con người – một khu vực mà Freud gọi là vô thức trong công cuộc nghiên cứu suốt cuộc đời mình. Carl Jung đã trang bị với những ý

tưởng cơ bản của Freud và những kiến thức thu thập từ nhiều lĩnh vực khác nhau như thần thoại, tôn giáo, và triết học. Jung được coi là một trong những bậc thầy của chủ nghĩa biểu tượng học và những kiến thức uyên thâm về các phúc âm ngoài hệ thống Cơ Đốc giáo, thuật giả kim, và kinh Do Thái cổ, cũng như các kiến thức thâm thúy về Phật giáo và Ấn giáo. Vì thế chỉ có Carl Jung là người trình bày vô thức qua hình thái biểu tượng tuyệt vời nhất – vốn khác hẳn với mô hình cõi vô thức của Freud.

Carl Jung là người có khả năng nằm mơ với những giấc mơ rất rõ ràng và thỉnh thoảng có những lần thị kiến. Vào mùa thu năm 1913, ông có thị kiến về một trận lũ lụt kinh khủng sẽ nuốt gần trọn Châu Âu, kéo dài đến sát tận dãy núi của Switzerland đất nước ông, bao gồm hàng ngàn người chết đuối trong khi nền văn minh bị suy sụp, rồi nước hóa thành máu. Sau lần thị kiến đó vài tuần, là những giấc mơ về những mùa đông kéo dài không dứt và những dòng sông máu chảy khắp Châu Âu. Ông nghĩ rằng mình có lẽ đã bị điên. Nhưng vào ngày 1 tháng 8 năm ấy, Chiến tranh thế giới lần I bắt đầu bùng nổ. Jung nghĩ là phải có sự liên hệ nào đó giữa cá nhân ông và những điều

không bình thường và khó giải thích. Từ đó cho đến năm 1928, ông đã tự mình trải qua những quá trình đau đớn nhức nhối với chủ đích tự khám phá để tìm ra những nền tảng căn bản cho tất cả học thuyết của mình sau này.

Ông đã cẩn thận nghiên cứu tất cả những giấc mơ của mình, những ảo tưởng, thị kiến, những bức vẽ, các tác phẩm hội họa và điêu khắc của chính mình. Ông khám phá ra từ những kinh nghiệm trong giấc mơ của mình thường có hình thức của một ông già thông minh và một cô bé. Ông già thông minh ấy là Jung, qua nhiều lần nằm mơ đã biến thành một nhà thông thái, còn cô bé hóa thành một hồn nữ, phục vụ như là nhân vật trung gian để tạo một kênh đối thoại giữa ông già thông minh với những khía cạnh sâu lắng nhất của cõi vô thức của mình.

Trong những giấc mơ của ông có một chú lùn, mặc áo da, đứng canh cửa ngay lối đi vào cõi vô thức. Hắn ta là bóng tối, cơ bản có thể coi như là cái tôi trong thuyết tâm lý của ông. Jung nằm mơ thấy mình và chú lùn nọ đã giết chết cô bé tóc vàng mà ông gọi là Siegfreid. Jung cho rằng cô bé tóc vàng là hiện thân của những hành vi nguy hiểm nhằm sùng bái chủ

nghĩa anh hùng đã đem lại không biết bao nhiêu là tai họa cho Châu Âu – đồng thời trong những giấc mơ ông nhận ra thông điệp cảnh báo về những nguy hiểm nếu ông có xu hướng sùng bái người thầy của mình là Sigmund Freud.

Jung nằm mơ rất nhiều về sự chết, âm phủ, và sự nổi dậy của người chết. Những điều này là đại diện của cõi vô thức. Đây không chỉ là vô thức nơi mỗi cá nhân con người mà Freud đã cổ xúy và quảng bá. Đây là cõi vô thức chung. Với Jung, cõi vô thức bao gồm cả sự chết và người chết, bên cạnh những hồn ma của con người. Jung cho rằng những người bị bệnh tâm thần đã bị những hồn ma này đeo bám, nhưng vào thời điểm đó người ta vẫn không tin chúng. Vì thế chỉ khi nào hiểu được về thần thoại học chúng ta mới hiểu thế giới loài ma, gần gũi hơn với cõi chết, từ đó có thể tự chữa lành cho mình.

Nhiều học giả khác không chấp nhận Carl Jung đơn giản vì họ tin rằng ông bị bệnh tâm thần khi nói lên những điều trên. Nhưng Jung cho rằng nhà khoa học không thể hiểu hết về sự kỳ bí của khu rừng già nhiệt đới nếu chỉ chèo thuyền đến châu Phi dừng lại ngoài bãi biển rồi đứng đó nhìn vào. Chúng ta phải

đi vào rừng già, mặc kệ những nguy hiểm kia xa lạ với chúng ta như thế nào.

3. Tiểu sử của Carl Jung

Carl Gusta Jung sinh ngày 26 tháng 7 năm 1875, trong một làng nhỏ của Kessewil, thuộc Thụy S. Cha của ông là Paul Jung, một giáo sĩ vùng nông thôn, mẹ là Emilie Preiswerk Jung. Ông sinh ra và lớn lên trong một gia tộc có giáo dục đàng hoàng, kể cả một số bà con của ông là giáo sĩ và cả những người được coi là có tâm thức kỳ quặc.

Những người lớn tuổi trong dòng họ Jung bắt đầu cho cậu bé học tiếng Latinh khi cậu bắt đầu lên 6 tuổi, một quá trình đầu tư rất sớm vào ngôn ngữ và văn chương, nhất là văn chương cổ điển. Ngoài phần lớn những ngôn ngữ Tây phương hiện đại, Jung còn có khả năng đọc những văn kiện bằng ngôn ngữ văn viết thời cổ xưa, kể cả kinh Phạn, ngôn ngữ bản gốc của kinh thánh Ấn giáo.

Tuổi dậy thì của Carl là một đứa trẻ đơn độc, chán nản việc đến trường, và ông không thể chịu nổi việc phải cạnh tranh với những học sinh khác. Sau đó ông được đưa đến trường nội trú ở Basel, Switzerland,

ở nơi đó ông trở thành trung tâm của những hằn học ghen ghét và chế nhạo. Thế là cậu bé đã giả vờ ốm để né tránh, và có thói quen ngất xỉu trước áp lực của trường học.

Mặc dù chọn lựa học về ngành khảo cổ học, nhưng sau đó ông chuyển sang học nghề thuốc ở Đại học Basel, được huấn luyện bởi một nhà thần kinh học nổi danh là Kraff–Ebing, thế là ông ở hẳn với ngành bác sĩ tâm thần từ đó.

Sau khi tốt nghiệp, ông công tác tại Bệnh viện tâm thần Burghoeltzliy ở Zurich dưới sự điều khiển của Eugene Bleuler, một chuyên gia tâm thần học hàng đầu, người đã đặt tên cho căn bệnh tâm thần phân liệt. Vào năm 1903, ông đám cưới với Emma Rauschenbach. Ông đã từng giảng dạy tại Đại học Zurich, có một phòng mạch riêng, và chế tạo ra trò chơi đố ô chữ.

Là người ảnh hưởng nặng Freud trong một thời gian, ông đã gặp Freud ở Vienna vào năm 1907. Một chi tiết lý thú là Freud hôm ấy đã hủy bỏ tất cả những cuộc hẹn và hai người đã nói chuyện với nhau trong suốt 13 giờ liên tục, một sự kiện gặp gỡ của hai

luồng tư tưởng lớn. Freud đã thật sự muốn Jung là người kế vị mình trong lĩnh vực phân tích tâm lý.

Nhưng Jung hoàn toàn không tin theo học thuyết của Freud. Quan hệ nghiên cứu của họ vì thế cứ nguội lạnh dần đi. Vào năm 1909, nhân một chuyến viếng thăm Hoa Kỳ chung của hai người, trong khi họ đang vui vẻ giải thích những giấc mơ của nhau thì Freud đã bày tỏ những điểm trái ngược trong lối phân tích quá sâu của Jung. Cuối cùng Freud đã nói, họ cần phải ngưng lại vì ông sợ cứ tiếp tục nói chuyện sẽ dẫn đến tình trạng Freud mất hết những hứng thú bàn thảo. Jung cho đó là một sự lăng mạ.

Chiến tranh thế giới I là một thời kỳ gai góc khi Jung nghiên cứu về bản thân mình, tuy nhiên đây cũng là một giai đoạn đầu tiên rất quan trọng trong việc hình thành những học thuyết của Jung mà cả thế giới chưa bao giờ nhìn thấy.

Sau chiến tranh, Jung đi du lịch rất nhiều nơi, thăm viếng và nghiên cứu, kể cả người trong các bộ lạc ở châu Phi, châu Mỹ và Ấn Độ. Ông về hưu năm 1946, và bắt đầu co cụm không còn hứng thú đến đời sống công cộng bên ngoài sau khi vợ ông qua đời.

Jung từ trần vào ngày 6 tháng 6, năm 1961 tại Zurich.

4. Học thuyết của Carl Jung

Học thuyết tâm lý của Jung chia tâm thức ra thành 3 phần. Phần đầu tiên là cái tôi, trong đó Jung cho là bộ phận ý thức của tinh thần. Phần thứ hai có liên hệ rất chặt chẽ với cái tôi là cõi tiền thức cá nhân, bao gồm tất cả những gì không xuất hiện nhưng thuộc về bộ phận ý thức, và khi cần sẽ có thể trở thành một phần của ý thức. Cõi tiềm thức cá nhân bao gồm ký ức được truy cập một cách tương đối dễ dàng dù đôi lúc được chôn rất sâu. Tuy nhiên trong cõi tiềm thức của Jung không chứa đựng bản năng như trong cõi vô thức của Freud.

Jung đã đưa vào một đại lượng thứ ba đã khiến cho học thuyết của ông gây được sự chú ý của mọi người đó là cõi vô thức tập thể. Hiện nay nhiều người gọi cõi vô thức tập thể này là tâm thức di truyền, vốn là một bể chứa rất lớn, cất giữ trong nó tất cả những kinh ngiệm chung của một chủng loại, một dạng kiến thức mỗi chúng ta sau khi sinh ra đã được trang bị. Tuy nhiên những kiến thức này thường không hiện lên bên trên bề mặt ý thức. Những kiến thức từ

cõi vô thức tập thể luôn có ảnh hưởng lên tất cả những hành vi của con người, nhất là nơi những người giàu cảm xúc. Chúng ta chỉ có thể nhìn vào những kiến thức di truyền ấy một cách gián tiếp qua những ảnh hưởng của nó.

Có vài kinh nghiệm cho thấy những ảnh hưởng của cõi vô thức tập thể rất khác nhau. Một số mảng trong cõi vô thức tập thể có ảnh hưởng lớn hơn những mảng khác. Chẳng hạn như vấn đề cái nhìn ấn tượng ban đầu (hoàn toàn do trực giác điều khiển) – một trạng thái cảm xúc bất ngờ khi 2 người gặp nhau lần đầu mà họ tin rằng đã được sắp xếp như một cơ duyên tiền định. Theo Jung đây là sự đánh thức của cõi vô thức tập thể vẫn được cài đặt sẵn trong hệ thống tâm lý nơi con người.

Cõi vô thức tập thể được bắt gặp ở hầu hết các nền văn hóa khác nhau trên thế giới một cách rất rõ. Ta có thể nhận ra chúng qua những hiện tượng kinh nghiệm thần linh, cảm hứng của các nhạc sĩ và nghệ sĩ, những hiện tượng siêu nhiên, giác quan thứ sáu, những giấc mơ và điềm báo, truyện cổ tích và văn chương. Ví dụ ở Việt Nam có truyện cổ tích Tấm Cám rất giống với truyện cổ tích Nàng Bạch Tuyết ở các nền

văn hóa Châu Âu.

Một ví dụ khác được thảo luận nhiều nhất là kinh nghiệm chết đi sống lại. Nghiên cứu từ nhiều người có nguồn gốc văn hóa khác nhau trải qua kinh nghiệm chết đi sống lại cho biết họ có những hình ảnh trí nhớ rất tương tự sau khi nhập lại với đời sống. Họ cho rằng đã thoát xác và nhìn thấy cơ thể của mình, cùng với những hoạt cảnh có nội dung liên quan xảy ra xung quanh xác chết của họ. Chẳng hạn như tất cả đều kể lại việc họ được kéo qua một đường hầm tối đen đến với một nguồn ánh sáng chói lòa, gặp lại những người thân và những hình ảnh thần thánh trong tôn giáo. Nhiều người tỏ ra thất vọng khi phải quay trở lại với thực tế trước mắt. Theo Jung có thể tất cả mỗi con người được thiết kế để trải qua kinh nghiệm này.

5. Các nguyên mẫu tâm lý

Nội dung của những ảnh hưởng đến từ cõi vô thức tập thể được gọi là những nguyên mẫu. Jung còn gọi chúng là những tâm thức hệ chủ quản, bao gồm những biểu tượng, hoặc những hình ảnh huyền thoại hay những hình ảnh nguyên thủy. Tuy nhiên thuật ngữ nguyên mẫu được ông sử dụng nhiều nhất. Theo ông,

nguyên mẫu chính là xu hướng tâm thức không cần được học nhưng được sử dụng như một kênh chung để con người khắp nơi trên hành tinh có những kinh nghiệm tâm lý hiện tượng rất giống nhau.

Các nguyên mẫu không có một hình thái nhất định, song lại vận hành trên nguyên lý có tổ chức đối với những sự kiện chúng ta nhìn thấy thông qua các ứng xử và tư duy của con người.

Theo ông nguyên mẫu phát triển giống như bản năng trình bày trong thuyết phát triển của Freud, nghĩa là ban đầu trẻ em đói và đòi ăn một cách rất vô thức và không hề biết nó muốn gì. Các em chỉ mơ hồ phải có một đáp ứng nào đó không thể thay thế được. Sau đó dần dần trẻ em sẽ bắt đầu đòi hỏi những gì chúng thật sự cần, qua những khám phá từ kinh nghiệm bản thân: chẳng hạn như một cái bánh qui, một món đồ chơi, một bình sữa. Vì thế một nguyên mẫu không định hình để ta nhìn thấy, song thường chỉ cảm nhận được trong những tình huống xảy ra cần có sự hiện diện của một nguyên mẫu nhất định đó.

6. Nguyên mẫu tình mẹ

Đây là một nguyên mẫu quan trọng trong học

thuyết của Jung vì tất cả mọi thế hệ tiền thân của tổ tiên chúng ta đều có một người mẹ. Chúng ta ai cũng được sinh ra trong môi trường được mẹ chăm sóc. Con người không thể sống thiếu được sự liên hệ với nguồn cung cấp chăm sóc này khi thời gian họ còn là những trẻ sơ sinh. Vì thế trong hành trình làm người, tất cả những gì liên quan đến Mẹ là một bộ phận quan trọng với con người trong khắp mọi nền văn hóa. Có thể nói tất cả các nghệ sĩ, họa sĩ, nhạc sĩ, văn sĩ đã đại diện cho mọi người bình thường những cảm xúc sâu lắng nhất về HUYỀN THOẠI MẸ của tất cả mỗi chúng ta.

Vì thế nguyên mẫu tình mẹ là một khả năng nhận diện tất cả những quan hệ liên đới với ấn tượng người mẹ. Đây là một nguyên mẫu được cài đặt trong hệ tâm lý của mỗi cá nhân. Và tuy không nhận diện ra nguyên mẫu này, chúng ta vẫn không thể phủ nhận được cảm xúc và khuynh hướng tìm về hình ảnh người mẹ vĩ đại dưới nhiều hình thái khác nhau. Nhất là nhiều hành vi của chúng ta được cá nhân hóa (personify) qua hệ thống nguyên mẫu tình mẹ. Nhìn một đứa trẻ tội nghiệp bị bỏ rơi, ai trong chúng ta cũng thường hỏi ngay: Mẹ em bé này đang ở đâu?

Một số ví dụ khác về nguyên mẫu tình mẹ là hiện tượng người mẹ khởi nguyên hay còn gọi là mẹ mặt đất tìm thấy trong thần thoại của nhiều nền văn hóa, về những thần nữ là mẹ, như Eva trong kinh thánh Cựu ước, hay Đức thánh Maria – mẹ của chúa Jesus, cho đến những tổ chức khác như Hội thánh mẹ của nhiều tôn giáo, biển là mẹ, rừng là mẹ, đất là mẹ, quê là mẹ, tiếng mẹ đẻ…

7. Nguyên mẫu năng lực siêu nhiên

Trước khi đi sâu vào thảo luận, chúng ta cần hiểu được rằng các nguyên mẫu hoàn toàn không có liên hệ nguồn gốc sinh học, không giống như bản năng trình bày trong học thuyết của Freud. Rõ hơn, các nguyên mẫu là những nhu cầu mang thuộc tính tinh thần. Chẳng hạn với Freud, trong giấc mơ nếu một người nhìn thấy một vật có hình tròn và dài sẽ được cắt nghĩa thành một vật thể dương vật và hoàn toàn có liên hệ với nhu cầu tính dục. Với Jung thì điều nằm mơ thấy một vật có chiều dài và tròn sẽ được lý giải theo nhiều cách khác và không nhất thiết phải có liên hệ với nhu cầu tính dục.

Trong các xã hội nguyên thủy, biểu tượng

dương vật không phải luôn luôn mang màu sắc tính dục. Theo Jung thì đây là một biểu tượng của mana, hay còn gọi là năng lực siêu nhiên. Những biểu tượng này thường được xuất hiện khi con người có nhu cần đến sự trợ giúp của những nguồn năng lực siêu nhiên. Ví dụ ta thấy người xưa hay trông cậy vào năng lực siêu nhiên trong việc cầu mùa, cầu vũ, đi săn, đánh cá, kiến trúc đền đài để tôn vinh năng lực siêu nhiên. Tất nhiên một dạng cụ thể của năng lực siêu nhiên (mana) được thể hiện qua biểu tượng dương vật. Điều này được chứng minh ở nhiều nền văn hóa và tôn giáo như Linga (Linh dương vật), hoặc việc có nhiều tôn giáo coi việc thờ phượng dương vật coi trọng tinh dịch, và xem đó là những hoạt động đem lại sự sinh sản trù phú, chẳng hạn như trong văn hóa Phồn thực ở Việt Nam và một số nước vùng Đông Nam Á.

8. Nguyên mẫu bóng tối

Tính dục và bản năng sinh lý trong đời sống cũng được thảo luận trong học thuyết của Jung. Chúng là một nhóm nguyên mẫu được ông gọi là bóng tối, vốn được lưu lại nơi con người do được thừa hưởng từ tổ tiên là thời tiền nhân loại – chủ yếu đến từ tổ tiên của chúng ta là thú vật, nhằm phục vụ chủ yếu hai

chức năng tồn tại và sinh sản. Vì thế tổ tiên của chúng ta hoàn toàn không có ý thức về chính mình.

Đây là thái cực bóng tối của cái tôi. Đây là khu vực chất chứa những khả năng độc ác hằn học của con người. Nguyên mẫu bóng tối đại diện cho thuộc tính thú vật nơi con người, thể hiện qua việc thiếu sự có mặt tinh thần đạo đức mà mỗi con người trong chúng ta ai cũng từng có. Điều này hoàn toàn không phải là xấu hay tốt, đơn giản là chúng ta trở về gần gũi hơn với tổ tiên của mình là thú vật, nhất là trong vận hành để sinh tồn. Chẳng hạn, cọp mẹ đi săn để nuôi con chứ không phải vì độc ác. Đây là một hình ảnh khá khách quan vô tư nhưng qua lăng kính phát triển đạo đức của con người đã trở thành tàn nhẫn, phi nhân tính, vì thế nguyên mẫu bóng tối là nơi những điều tự nhiên (gần gũi với thủy tổ là động vật thấp hơn) của con người được cất giữ.

Biểu tượng của nguyên mẫu bóng tối bao gồm con rắn (như mô tả trong Kinh Thánh), con rồng, và những hình ảnh ma quỷ khác. Thường được coi như là vật cản canh cổng dẫn vào một hồ nước (là nơi được coi là cõi vô thức). Và khi nằm mơ thấy những hình ảnh trên (theo Jung) sẽ có nghĩa là bạn đang

đánh vật với những thế lực đen tối của chính mình.

9 Nguyên mẫu mặt nạ

Đây là nguyên mẫu đại diện cho hình ảnh bên ngoài của mỗi cá nhân, và vì thế có liên hệ trực tiếp đến nhân cách con người, đơn giản là vì chúng ta sử dụng nhân cách để tiếp cận với môi trường đời sống xung quanh. Persona theo tiếng Latinh có nghĩa là mặt nạ. Mỗi chúng ta thường trang bị cho mình một mặt nạ khi đối diện và giao tiếp với thế giới. Mặc dù ban đầu đây là một nguyên mẫu nhưng sau đó khi chúng ta chính thức nhận diện và hiểu được vai trò của nó, nguyên mẫu này là một bộ phận nằm xa nhất trung tâm cõi vô thức tập thể để gần gũi hơn với cõi ý thức – giúp trực tiếp chỉ đạo các ứng xử của con người. Vì thế càng ngày nguyên mẫu mặt nạ đã trở thành có ý thức. Chúng ta cố ý trang bị cho mình một vỏ bọc để xã giao.

Đây là nguyên mẫu động viên chúng ta tạo ra một ấn tượng tốt đẹp mà mỗi người trong chúng ta luôn luôn nhắm tới để mong hoà nhập một cách tối ưu nhất với đời sống xã hội bên ngoài. Tuy nhiên một số cá nhân đi xa hơn mức chỉ dừng lại ở một ấn tượng tốt đẹp. Họ kiến tạo một ấn tượng giả tạo mà một số

người đã sử dụng để điều khiển (hay đánh lừa) người khác. Tệ nhất là nhiều cá nhân đã tin vào những ấn tượng ảo này do họ đã thiết kế. Và như thế họ sẽ chẳng còn những tiêu chuẩn khách quan để điều chỉnh những giá trị tinh thần nhân văn khác nơi họ.

10. Nguyên mẫu âm tính và nguyên mẫu dương tính

Một phần của nguyên mẫu mặt nạ là vai trò nam giới và nữ giới của mỗi cá nhân. Với hầu như mỗi chúng ta thì vai trò này đi liền với thiết kế cấu trúc cơ thể qua những đặc tính giới tính rất cụ thể. Tuy nhiên theo Jung, giống như Freud và Adfred Alder tin rằng con người phần đông là những sinh thể lưỡng tính.

Cần biết khi còn là phôi thai cho đến một giai đoạn nhất định, cơ thể một em bé vẫn còn là một sinh thể chưa có các bộ phận cơ quan phân biệt giới tính cụ thể, và thai nhi chỉ thực sự phát triển giới tính khi có sự góp mặt của nội tiết tố sinh dục để trở thành một bé trai hay một bé gái. Sau đó được sự tác động của môi trường văn hóa, xã hội, giáo dục, chúng ta dần dần phát triển thành một người đàn ông hay một phụ nữ.

Trong mọi xã hội nguyên sinh, điều kỳ vọng và mong đợi nơi vai trò của phái nam và phái nữ là rất

thực với những tiêu chuẩn rất khác nhau. Phần nhiều những vai trò này được xác định dựa vào những chức năng sinh sản và nuôi dưỡng chăm sóc con cái. Theo năm tháng, những kỹ năng liên hệ đến sinh sản và chăm sóc con cái đã trở thành những công việc mang tính truyền thống phân công cho phái nam và phái nữ một cách rất rạch ròi. Đến hôm nay trong tư duy và ứng xử, con người vẫn còn đem theo những giá trị truyền thống ấy. Chẳng hạn như phụ nữ phải được coi là nhu mì, chịu khó, giàu lòng nhân ái, có những kỹ năng chăm sóc con cái. Nam giới được khuyến khích trở thành mạnh mẽ, can đảm, không nên có những cảm xúc, và nhất là khả năng đem tài chính về nhà. Vì thế theo Jung con người đã chỉ sử dụng và phát huy một nửa khả năng tiềm tàng của mình.

Bộ phận nguyên mẫu nữ tính là phần nằm trong cõi vô thức tập thể của đàn ông. Và bộ phận nguyên mẫu nam tính là phần nằm trong cõi vô thức tập thể của phụ nữ. Gộp lại, hai nguyên mẫu này được coi như là hai điểm có chung một quỹ đạo. Nguyên mẫu nữ có thể được nhân cách hóa như một cô gái trẻ, rất linh động và đầy trực giác, một mụ phù thủy, hay một thần mẹ là quả đất vốn được coi là trung tâm của

những cảm xúc và những động lực điều khiển sự sống. Nguyên mẫu nam được nhân cách hóa như một ông già thông minh, một vị tiên tri, với những đặc tính như có lôgíc, có lý lẽ, và có khả năng tranh luận.

Theo Jung, hai nguyên mẫu nam tính và nữ tính này luôn luôn đối thoại với cõi vô thức tập thể và có mối liên hệ khắng khít. Và đây là hai nguyên mẫu có ảnh hưởng rất lớn đến đời sống tình cảm của mỗi chúng ta. Dựa theo thần thoại Hy Lạp, chúng ta hôm nay mãi mãi đi tìm một nửa của mình, đã bị lấy đi bởi thần thánh, vốn là người có giới tính đối ngược với chúng ta. Chúng ta có thói quen tìm thấy người trong mộng và phát hiện ra nguyên mẫu nam và nguyên mẫu nữ từ hai phía có một sự hòa hợp rất cao.

11. Những nguyên mẫu phụ khác

Jung cho rằng không chỉ có một số nguyên mẫu nhất định nào đó tồn tại trong hệ thống tâm thức chung của nhân loại để có thể liệt kê. Ông cho rằng có nhiều loại nguyên mẫu giao thoa và hòa quyện vào những nguyên mẫu khác mỗi khi cần thiết và tính năng logíc của chúng đôi khi khó xác định độc lập được. Dưới đây là vài nguyên mẫu chung khác:

– *Nguyên mẫu gia đình* (bao gồm hình ảnh người cha) và những hình ảnh có quyền hành trong thứ bậc vai vế của một gia đình. Đây có thể là nguyên mẫu bao gồm hình ảnh máu mủ ruột thịt vốn thiêng liêng hơn, nằm sâu bên dưới ranh giới của ý thức con người.

– *Nguyên mẫu trẻ em*, được nhìn thấy ở nhiều góc độ của đời sống như nghệ thuật, văn hóa, như những ngày lễ cho trẻ em (trung thu, ngày lễ Noel, em bé Jesus, các tiên đồng), các em bé ngoan, các vị thần nhỏ, thỏ, cuội… Có lẽ nguyên mẫu trẻ em đã giúp con người luôn có những ước mơ và hy vọng vì đó là điểm khởi đầu của hành trình con người.

Nhiều nguyên mẫu có chức năng như nhân vật của cốt truyện, trong đó nguyên mẫu anh hùng là một điển hình. Đây là một dạng biến thể của nguyên mẫu năng lực siêu nhiên trong những mô tả các anh hùng dẹp loạn, trừ ác, giúp đời trong việc chống lại những thế lực đen tối đến từ nguyên mẫu bóng tối. Theo Jung thì nguyên mẫu anh hùng có vẻ gần giống với nhân vật Don Quixote chuyên môn đi dẹp loạn và cứu vớt những người cô thế.

Theo Jung chúng ta có cả những nguyên mẫu động vật, diễn tả những cảm xúc rất sâu lắng đến độ khó giải thích về quan hệ giữa con người và thú vật. Trong đó con người có vẻ thương chó vì chúng trung thành, quý trâu bò vì chúng giúp ta cày ruộng. Hoặc trong nhiều nền văn hóa ta thấy hiện tượng thờ cúng thú vật. Nhiều người sợ thú vật rắn, rết, cọp, ghét một số loại thú vật như cóc, muỗi, giun, quạ.

– *Nguyên mẫu phá đám*: là lời giải thích cho những kinh nghiệm của chúng ta thích phá ngang vào những công việc của người khác, dù những chương trình và kế hoạch của họ chẳng có sự liên hệ ăn nhập nào đối với chúng ta cả. Phải chăng điều này là một thực tế có nguồn gốc từ nguyên mẫu bóng tối, vì lý do sinh tồn nhiều hơn là vì bản tính ác của con người. Chúng ta thường có thói quen không vui khi nhìn thấy người khác thành công.

– *Nguyên mẫu Thượng Đế*: là một nguyên mẫu khá nổi cộm trong bối cảnh của tôn giáo nhằm giúp con người duy trì cân bằng đời sống tâm linh qua cách nhìn và cách chúng ta giải thích những vận hành của vũ trụ và những điều kỳ bí xung quanh.

– *Nguyên mẫu lưỡng cực*: là có cả nam cả nữ cho thấy việc cân bằng và điều hòa âm dương trong tôn giáo và nghệ thuật cũng được nhắc đến trong thuyết của Jung.

Nguyên mẫu quan trọng nhất có lẽ là nguyên mẫu bản thân. Đây là nguyên mẫu tổng hợp sau cùng của nhân cách và được biểu tượng bằng một đường tròn, một dấu thập tự hay hình trang trí có nhiều họa tiết làm thành một vòng tròn mà Jung rất thích vẽ, vốn mang đậm tính chất thiền. Vì thiền thường đưa con người ta về một tâm điểm. Mandala vốn được sử dụng như một hình thức trang trí ở cửa sổ các thánh đường. Ngoài ra biểu tượng con người của nguyên mẫu bản thân được nhìn thấy qua hình ảnh Jesus hay Đức Phật. Đây là hai cá nhân được coi là đã đạt đến giới cảnh hoàn hảo. Tuy nhiên theo Jung, trạng thái hoàn hảo của nhân cách chỉ đạt được khi con người đi vào cõi chết.

12. Động năng của tâm thức

Nội dung xoay quanh tâm thức có rất nhiều, tuy nhiên điểm mấu chốt vẫn là cách vận hành của tâm thức. Jung đã cung cấp cho chúng ta 3 nguyên lý.

Trong đó nguyên lý đầu tiên là nguyên lý đối nghịch. Mỗi trạng thái tâm thức đều có đem theo nó những điều đối nghịch. Ví dụ khi ta nói: Mình thấy tội nghiệp nó. Ngay lập tức có một tiếng nói khác cất lên: ông chỉ là đạo đức giả. Có lẽ điều này xuất hiện vì chúng ta luôn luôn trong tình trạng so sánh. Không có đen sẽ không có trắng. Nóng và lạnh, tối và sáng, thiện và ác…Và vì thế trong cái tốt luôn luôn có một phiên bản của chính nó là xấu. Những khái niệm đối nghịch này hiện diện theo từng cặp trong hệ tâm thức của mỗi chúng ta.

Theo Jung, chính sự đối nghịch đã tạo nên năng lực hay còn gọi là dục năng. Một ví dụ liên tưởng là hai cực âm và cực dương của một bình ắc–quy, hay như một nguyên tử được tách đôi, và chính sự đối nghịch ấy đã tạo nên năng lượng, vì thế càng có sự đối nghịch mạnh mẽ, chúng ta càng có những xung lực lớn hơn.

Nguyên lý thứ 2 là nguyên lý cân bằng. Năng lượng sinh ra bởi quá trình đối nghịch được chia đều cho hai phía. Ví dụ khi ta nhìn thấy một con chim bị thương đang hấp hối: Ta muốn cứu nó (ý tốt) nhưng sợ khi rút mũi tên ra có thể làm nát ngực và con chim

sẽ chết nhanh hơn (ý xấu).

Và sau đó năng lượng chia ra hai ngả sẽ dằn vặt chúng ta: Nên cứu hay không cứu? Vậy khi đứng giữa thái độ lưỡng lự ấy, năng lượng của chúng ta sẽ đi đâu? Điều này phụ thuộc vào triết lý sống và thái độ của chúng ta về khát khao chưa được thỏa mãn. Ví dụ ta thật sự muốn cứu chim thì đó là giải thích cho quyết định cứu chim: Rút mũi tên ra. Hoặc ta có khát khao giữ nguyên tình trạng cũ thế là ta quyết định dằn lòng lại để nhìn chim giãy dụa. Tuy nhiên, với bất cứ quyết định nào, một cá nhân đều trưởng thành từ kinh nghiệm quyết định ấy.

Nếu một cá nhân nghĩ mình không bao giờ có tính ác, họ sẽ đè nén tính ác đó lại, tạo thành một hội chứng tập trung, nhóm lên một nguyên mẫu cần thiết để giúp xử lý cho hoàn cảnh cứu chim. Hành vi kế đến là những thao tác được điều khiển bởi nguyên mẫu khẩn cấp vừa được nhóm lên. Cứu chim là hành động đến từ nguyên mẫu anh hùng. Và thích thú khi nhìn thấy chim bị bắt chết là hành vi đến từ nguyên mẫu bóng tối.

Nguyên lý thứ 3 là nguyên lý giảm thiểu năng

lượng qua quá trình phát tán, nhằm giải thích về khuynh hướng các nguồn năng lượng đối ngược tỏa ra khi có cơ hội phát triển. Sau đó các nguồn năng lượng này giảm dần vì bị phân tán: Ví dụ lò sưởi chỉ nằm một chỗ nhưng cả căn phòng được sưởi ấm vì năng lượng đã phát tán khắp căn phòng.

Khi còn trẻ chúng ta có rất nhiều năng lượng vì có rất nhiều điều đối nghịch trong hệ thống tâm thức. Các bé trai và các bé gái ở lứa tuổi dậy thì luôn hăng hái trong việc phấn đấu chứng minh khả năng nam tính và nữ tính của mình. Và vì chưa ổn định trong phát triển tâm thức, các bé nam và bé nữ trong giai đoạn này thường thay đổi từ nhiều thái cực trong việc tìm tòi, khám phá, và thể nghiệm bản thân.

Khi chúng ta lớn tuổi hơn, nhiều người trong chúng ta trở nên dễ dàng thoải mái với những khía cạnh khác của đời sống, giảm thiểu những thơ ngây với cuộc đời và có óc thực tế nhiều hơn. Ta có thể nhận ra những mặt mạnh và mặt yếu, điều xấu và điều tốt nơi bản thân. Cái nhìn từ nội tâm của chúng ta về người khác phái bắt đầu thay đổi nhiều hơn trước. Chúng ta càng trở nên gần gũi hơn với trạng thái lưỡng tính. Càng về già, cả hai phái nam và nữ bắt đầu

có những sự giống nhau về nét mặt và cấu trúc cơ thể. Đây là quá trình vượt lên trên cả những khác biệt của toàn bộ cơ thể (so với trước đó) được gọi là trạng thái vượt qua chính mình.

13. Bản thân

Mục đích của cuộc sống là nhận diện được bản thân chính mình. Bản thân là một nguyên mẫu đại diện cho quá trình vượt qua chính mình, và như thế mọi khía cạnh nhân cách của một con người nên được biểu diễn một cách quân bình. Nhận thức được như thế cá nhân ấy không còn bị ràng buộc bởi não trạng nam hay nữ, cái tôi hay bóng tối, xấu hay tốt, vô thức hay ý thức. Khi đạt đến trạng thái cân bằng tâm lý, con người sẽ không còn là một cá nhân hẹp hòi mà là một sự hội nhập vào những phạm trù lớn hơn như cộng đồng, thiên nhiên, và vũ trụ. Đến lúc ấy sẽ không còn những xung lực đối nghịch, không tạo ra năng lượng, con người sẽ ngưng lại các hoạt động vì không còn cần đến nhu cầu hành động nữa.

Một cách nhìn biểu tượng khác là khi đứng vào tâm điểm, một cá nhân sẽ không còn cảm giác xa gần, ngắn dài, mà là một não thức cân bằng. Khi còn

trẻ, ta quá bận tâm đến cái tôi và ưu tư quá nhiều về mặt nạ vỏ bọc, khi trưởng thành, cá nhân sẽ không còn thấy đó là điều cần thiết, thế là cá nhân có cơ hội tập trung vào bản thân của mình. Vì không còn băn khoăn về cái tôi và mặt nạ, con người sẽ có những khoản năng lượng giành cho người khác, về cuộc đời, về vũ trụ. Và khi đã giác ngộ con người cuối cùng giảm đi những tính ích kỷ của mình.

14. Cơ duyên

Các nhà học thuyết nhân cách đã bàn cãi trong nhiều năm nhằm xác minh xem những chức năng tâm lý có liên hệ nào đó giữa (a) hệ cơ năng nhân quả và (b) quá trình tinh thần hướng thiện để lý giải các hiện tượng tự nhiên khó giải thích. Hệ cơ năng nhân quả là khái niệm cho rằng mọi điều vận hành theo quy trình liên hệ nguyên nhân và kết quả: khi một tác nhân gây ra kết quả sẽ tạo ra một tác nhân khác, và chu kỳ này có thể tiếp diễn. Theo đó quá khứ quyết định cho hiện tại, và hiện tại quyết định đến tương lai. Hướng thiện là khái niệm chúng ta đi theo những tư tưởng của mình về miền tương lai dựa vào các khái niệm hướng dẫn như: mục đích, ý nghĩa, giá trị. Hệ cơ năng nhân quả giải thích về mối liên kết giữa quan hệ

nhân–quả và khoa học. Hướng thiện thiên về tự do suy diễn vốn được nhiều nhà học thuyết tin theo. Trong số đó phải kể đến là những nhà học thuyết thiên về hướng nhân văn học hay thuyết hiện sinh. Jung tin vào cả liên hệ nhân–quả và khái niệm hướng thiện, ông cho rằng cả hai đều có những ảnh hưởng nhất định lên nhân cách con người. Song, ông cho rằng đại lượng thứ ba là hiện tượng cơ duyên.

Cơ duyên là sự xuất hiện một cách tình cờ của hai sự kiện hoàn toàn không có cùng một nguyên nhân, hoặc không có liên hệ của hiện tượng hướng thiện, nhưng lại có một sự liên hệ có ý nghĩa. Chẳng hạn như một người đến thăm bạn mua theo hột vịt lộn nhưng quên mua theo rau răm. Chủ nhà hôm ấy định bóp món nộm rau cải bắp nên mua rau răm và bắp cải lại bỏ quên bắp cải ngoài chợ. Thế là không hẹn trước nhưng cả hai lại hợp tác rất ăn ý: khách có hột vịt lộn và chủ nhà có rau răm. Ví dụ khác là người con nằm mơ thấy mẹ ốm thì hôm sau mẹ ốm thật… Nhiều nhà tâm lý gọi đây là sự tình cờ ngẫu nhiên, kết quả của hệ số xác suất các sự kiện có thể xảy ra. Theo Jung, ông tin con người có một sự liên hệ nào đó rất nhạy bén và thiêng liêng, kết quả từ liên hệ thông qua cõi vô thức

tập thể.

Jung không bao giờ nêu rõ lập trường của mình về niềm tin và tín ngưỡng. Tuy nhiên ý tưởng đặc biệt về cơ duyên này rất gần gũi với Ấn giáo và Phật giáo. Theo quan điểm của Ấn giáo, mỗi chúng ta là một ốc đảo nổi lên trên mặt đại dương như những chủ thể rất riêng biệt, tuy nhiên chúng ta đã không nhận ra rằng những ốc đảo ấy liên hệ với nhau qua một thềm lục địa là đáy đại dương chìm sâu dưới một nước.

Mặt ngoài cùng của thế giới là maya, có nghĩa là ảo ảnh, được coi là giấc mơ của Thượng Đế hay là vũ điệu của Thượng Đế. Có nghĩa Thượng Đế đã tạo nên nhưng hoàn toàn không có ý nghĩa hiện diện thực tiễn. Cái tôi của mỗi cá nhân chúng ta được gọi là những linh hồn riêng lẻ, đồng thời là một phần của ảo ảnh. Chúng ta là những bộ phận được kéo dài ra từ một Thượng Đế. Hay nói khác đi Thượng Đế đã cho phép một bộ phận rất lớn của mình (là những Jivatman này) có thể quên đi thiên tính của Thượng Đế, trở thành độc lập và tách rời – đó là mỗi cá nhân chúng ta. Khi một cá nhân chết, họ sẽ tỉnh thức và nhận ra họ là một phần của sự khởi đầu: Thượng Đế.

Khi chúng ta nằm mơ hoặc ngồi thiền, chúng ta sẽ rơi vào cõi vô thức cá nhân, đến gần hơn với với bản thân của chúng ta, gần hơn với cõi vô thức tập thể. Một trạng thái được coi là mở rộng ra trong một quá trình đối thoại liên lạc với nhiêu cái tôi khác. Cơ duyên là nét đặc trưng đã khiến cho học thuyết của Jung là một trong những học thuyết có vẻ gần gũi với những hiện tượng bán tâm lý nhưng lại có thể giải thích một cách hợp lý về những hiện tượng tinh thần siêu nhiên.

15. Hướng nội và hướng ngoại

Jung phát triển một hệ thống trong tâm lý nhân cách đã tạo nên những chú ý sâu rộng đến mức nhiều người tin rằng đây là điểm quan trọng nhất mà ông đã cống hiến và hình như đã quên hết những điều khác ông đã làm cho ngành tâm lý nhân loại. Đó là khái niệm nhân cách hướng nội và nhân cách hướng ngoại.

Người hướng nội là người thường tìm vào thế giới nội tại cho những tư tưởng, cảm xúc, ảo tưởng, mơ ước, khao khát của mình. Trong khi đó những người có nhân cách hướng ngoại tìm cảm giác cho những phạm trù nói trên ở thế giới bên ngoài.

Nhiều người thường có những nhầm lẫn cho rằng người hay mắc cỡ là người hướng nội và người hoạt bát là người hướng ngoại. Tuy có vẻ như thế, nhưng Jung muốn nhấn mạnh rằng chỉ có bộ phận cái tôi là đại lượng ông nhắm đến. Khi cái tôi được kiến thiết từ chất liệu bên trong hay bên ngoài, vượt qua cái vỏ bọc mặt nạ để đến được với thực tế hay chỉ chấp nhận với thế giới nội tại của mình. Và như thế theo Jung, người hướng nội là người trưởng thành hơn người hướng ngoại. Tuy nhiên xã hội ngày nay thường cổ xúy và đánh giá cao tinh thần hướng ngoại. Jung còn khuyến cáo rằng con người thường chỉ đánh giá cao tuýp người hợp với cá tính của mình một cách rất một chiều. Theo ông, người trưởng thành sẽ vượt qua được ngưỡng so sánh và chấp nhận mọi tuýp người như nhau.

16. Các chức năng tâm lý

Mặc dù là người hướng nội hay hướng ngoại, chúng ta vẫn cần phải đối diện với cuộc sống, trên cả hai bình diện bên trong và bên ngoài. Chúng ta thường rất khác nhau trong cách chọn lựa cho mình một cách tiếp cận với cuộc sống. Thường là chúng ta sẽ chọn cách khả thi nhất để đạt được hiệu quả cao nhất. Jung

đề nghị 4 cách mà một cá nhân thường sử dụng để tiếp cận với cuộc đời:

– *Cảm giác*: là chức năng thu thập dữ kiện thông qua những giác quan của mình để tiếp cận với môi trường xung quanh. Jung cho rằng đây là một chức năng thiếu tính hợp lý vì ý nghĩa được rút ra chỉ dựa trên nền tảng cách nhìn chứ không trải qua những đánh giá về một dữ kiện bằng cảm tính.

– *Tư duy*: là chức năng đánh giá dữ kiện hay ý tưởng một cách có phân tích và hợp lý. Jung gọi đây là chức năng có phân tích, vì liên hệ đến việc rút ra một quyết định hay đánh giá thay vì chỉ là thu thập dữ kiện một cách đơn giản.

– *Trực giác*: là chức năng dựa trên lăng kính vận hành đặt ngoài khu vực bình thường của những quá trình xử lý ý thức. Đây là chức năng không có phân tích và chỉ dựa vào lăng kính nhãn quan, giống như chức năng cảm giác, tuy nhiên dựa vào một hệ thống phức tạp bởi những kết cấu từ một lượng lớn dữ kiện thông qua các kênh nghe và nhìn. Jung cho rằng đây là chức năng nhìn sự việc từ bên ngoài.

– *Cảm xúc*: là chức năng giống như tư duy, có

liên hệ đến đánh giá dữ kiện, nhưng lần này có sự cân nhắc một cách toàn diện, cùng sự tham gia của xúc cảm. Jung cho đây là có phân tích lí trí được hiểu theo một nghĩa rộng lớn hơn. Đây là cảnh giới trưởng thành.

Tất cả chúng ta đều có những chức năng này. Tuy nhiên chúng ta chỉ sử dụng chúng theo một tỷ lệ rất khác nhau tùy thuộc vào điều kiện hoàn cảnh tức thời của một tình huống. Mỗi cá nhân thường phát huy một trong bốn chức năng vừa nêu trên. Những chức năng còn lại sẽ có nhiệm vụ bổ sung và phụ giúp để chức năng chủ đạo có thể đạt được những mục tiêu lớn nhất. Những chức năng ít được sử dụng thường chìm vào vô thức và có một số ít người đã mạnh dạn tuyên bố là họ không có những chức năng ấy. Phần lớn mỗi cá nhân trong chúng ta phát triển một hoặc hai chức năng, nhưng theo Jung cá nhân nên phát triển cả bốn chức năng này. Một lần nữa, Jung tin rằng mục tiêu lý tưởng nhất là đạt được trạng thái vượt qua chính mình để tự giải phóng mình khỏi những xung đột đối nghịch.

17. Áp dụng vào đánh giá

Katharine Briggs và con gái của mình là Isabel Briggs Myers đã phát triển một loại hình trắc nghiệm trên giấy và bút chì để giúp một người tìm ra nhân cách của mình. Đây là loại trắc nghiệm có tên gọi Nhận định tuýp nhân cách Myers–Briggs, đây là loại trắc nghiệm rất phổ thông, được nghiên cứu và áp dụng rộng rãi.

Đây là bản trắc nghiêm gồm có 125 câu hỏi, tuỳ theo câu trả lời phù hợp với khả năng tính cách sẽ có 16 loại nhân cách. Đôi lúc người ta sẽ thấy mình rơi vào 2 đến 3 nhân cách khác nhau. Nhân cách được xác định sẽ giúp một cá nhân tìm cho mình những cơ hội chọn nghề, hoặc nhân cách ấy sẽ có một bản tuyên ngôn triết lý sống cá nhân. Người trải qua trắc nghiệm sẽ tìm ra điều mình thích đề mưu cầu hạnh phúc và xác định được điều mình ghét để né tránh. Đây là trắc nghiệm rất khách quan, được sử dụng như một dụng cụ để tự khám phá mình chứ không phải để so sánh với người khác để biết mình vượt trội hay sút kém.

Bài trắc nghiệm có 4 nấc đo:

– E–I *(hướng ngoại – hướng nội)*. Kết quả

nghiên cứu cho thấy khoảng 75% người tham gia trắc nghiệm có xu hướng nhân cách hướng ngoại.

– S–N *(cảm giác – trực giác)*. Kết quả cho thấy 75% các người cho mình cho biết họ xử lý dữ kiện trên kênh chức năng cảm giác.

– T–F *(tư duy – cảm xúc)*. Kết quả cho thấy có sự đồng đều giữa hai thái cực, tuy nhiên một điều thú vị là 2/3 nam giới cho rằng họ là người có nhân cách tư duy và 2/3 nữ giới tin rằng họ là người có nhân cách cảm xúc. Tất nhiên ta nên tránh kết luận thành kiến. Theo các nhà tâm lý nhóm Jungians thì nhân cách tư duy và nhân cách cảm xúc đều có những mặt mạnh của mình. Và một điều cần cân nhắc là xã hội có những quan niệm và đánh giá rất khác nhau về tư duy và xúc cảm.

– J–P *(đánh giá – cách nhìn)*: Đây không phải là đại lượng nguyên thủy của Jung. Myers và Briggs đã phát triển thêm để giúp một cá nhân trong việc xác định được chức năng nhân cách chủ lực của mình. Đây là một đại lượng giúp tự đánh giá bản thân một cách chính xác và trung thực hơn về những mặt mạnh và mặt yếu của mình. Chẳng hạn người có nhân cách

cái nhìn sẽ nhạy bén nhưng thường cẩu thả hơn nhiều.

Mỗi người sau khi trải qua bản trắc nghiệm sẽ có một hệ mã số bao gồm 4 chữ cái cho mình.

Người hướng ngoại, trực giác, cảm xúc, đánh giá: ENFJ: là những người dễ dàng đối thoại, họ thường lý tưởng hóa bạn bè, họ có thể là những tư vấn viên tâm lý tốt, có thiện chí giúp người khác thường là những giáo viên làm tốt công tác dạy dỗ. Họ sẽ là những bậc cha mẹ tốt, có phần hơi nhiệt tình quá mức, sẽ là những ông sếp tốt, và là người có khả năng giỏi trong tiếp thị.

Người hướng ngoại, trực giác, cảm xúc, cách nhìn: ENFP: là người thích mới mẻ và bất ngờ. Họ là người rất giàu cảm xúc và khả năng biểu diễn cảm xúc. Họ là người hay có những căng thẳng cơ bắp và có khuynh hướng cảnh giác cao độ. Họ thường có khuynh hướng cảm thấy tâm trạng ý thức về bản thân. Họ là người thành công trong kinh doanh, quảng cáo, làm chính trị và đóng kịch.

Người hướng ngoại, trực giác, tư duy, đánh giá: ENTJ: là người nắm quyền hành trong nhà, là

người đòi hỏi nhiều nơi người thân. Họ thích cơ cấu tổ chức guồng máy có cấu trúc. Họ có thể là những ông sếp tốt và là những người làm công tác quản lý giỏi.

Người hướng ngoại, trực giác, tư duy, cách nhìn: ENTP: họ là những người hoạt bát, không bừa bộn mà không nghiêm ngặt, họ là người hơi liều lĩnh, nhất là về mặt kinh tế. Họ là người có khả năng phân tích và có thể làm tốt trong việc tự thành lập công ty. Họ thường có xu hướng thích làm việc chỉ một mình.

Người hướng ngoại cảm giác, cảm xúc, đánh giá: ESFJ: là mẫu người thích dĩ hòa vi quý. Có khuynh hướng đặt nặng về điều nên hoặc không nên. Họ có thể là người lệ thuộc, trước là vào cha mẹ, sau đó lệ thuộc vào vợ con. Họ là người ruột để ngoài da và thành công trong công việc liên hệ đến những hợp đồng cá nhân.

Người hướng ngoại, cảm giác, cảm xúc, cách nhìn: ESFP: là người rất xốc nổi đến độ liều lĩnh. Họ chịu đựng lo lắng rất kém. Là những người đầy nhiệt huyết trong công việc, yêu thích công việc liên hệ đến tiếp thị công cộng (PR), họ thích nói chuyện qua điện thoại. Họ không thành công lắm trong công việc học

tập, nhất là những ngành khoa học.

Người hướng ngoại, cảm giác, tư duy, đánh giá: ESTJ: đây là những người bạn có tinh thần trách nhiệm, là phụ huynh tốt và trung thành với công việc của cơ quan, họ là người thực tế và bình dân, ngăn nắp và là người yêu mến những giá trị truyền thống. Họ thường là người tham gia vào những phong trào địa phương, lối xóm.

Người hướng ngoại, cảm giác, tư duy, cách nhìn: ESTP: họ là những người hiếu động, thường uyên thâm trong lĩnh vực chuyên môn của mình, đôi lúc có phần quá nguyên tắc trong chuyên môn. Họ là những người bạn sôi nổi và vui vẻ, nhưng rất kém về mặt gắn bó và trung thành. Họ là người giỏi trong việc cổ động viên, làm chủ doanh nghiệp, và có thể là những tay lừa đảo cừ khôi.

Người hướng nội, trực giác, cảm xúc, đánh giá: INFJ: họ là những người học trò nghiêm túc, làm việc hết mình, luôn sẵn lòng cống hiến vào công việc. Họ khép kín và rất dễ bị tổn thương. Họ sẽ là những người vợ chồng tốt, nhưng có phần co cụm, họ có thể trở thành bác sĩ, nhà trị liệu, giáo sĩ, họ là người rất

tâm lý.

Người hướng nội, trực giác, cảm xúc, cách nhìn: INFP: là những người thực tế, sẵn sàng xả thân, tương đối lạnh lùng và khép kín. Họ là người chuộng giá trị gia đình, nhưng rất ít chịu nghỉ ngơi. Họ là người của những của lĩnh vực tâm lý, kiến trúc, và tôn giáo, nhưng không bao giờ làm thương mại. Đây là tuýp người của riêng cá nhân Jung.

Người hướng nội, trực giác, tư duy, đánh giá: INTJ: đây là những mẫu người rất độc lập trong mọi công việc. Họ rất chuộng lôgíc và những ý tưởng liên hệ đến những phương pháp nghiên cứu khoa học. Tuy nhiên họ thường là người cứng rắn trong nếp nghĩ và có xu hướng một chiều.

Người hướng nội, trực giác, tư duy, cách nhìn: INTP: họ là người trung thành, rất hay ưu tư về một vấn đề và thường chóng quên các tiểu tiết. Họ là những con mọt sách. Họ là người thường có những chuẩn xác trong ngôn ngữ nói. Họ là những người giỏi về lôgíc và toán học, có thể trở thành những nhà triết học, các nhà học thuyết, nhưng không thể là nhà văn hay người bán hàng được.

Người hướng nội, cảm giác, cảm xúc, đánh giá: ISFJ: là những người có tinh thần phục vụ và yêu công việc. Họ có thể là người làm đến quên mệt nên dễ ngã quỵ. Họ thường bị lôi kéo vào những nan đề. Họ thường là những y tá, giáo viên, thư ký, thầy thuốc, nhân viên thư viện, quản lý cấp trung hoặc là những người nội trợ.

Người hướng nội, cảm giác, cảm xúc, cách nhìn: ISFP: là những người hay mắc cỡ và co cụm, thường ít nói nhưng có những hành động rất nhạy cảm. Họ yêu thích hội họa, vẽ, điêu khắc, soạn nhạc, làm thơ, khiêu vũ. Họ yêu thích thiên nhiên. Họ thường không thích gắn bó với những công việc, họ thường mau chán.

Người hướng nội, cảm giác, tư duy, cách nhìn: ISTJ: là những người có thể là chỗ dựa vững chắc cho người khác. Họ thường góp ý xây dựng người thân và bạn bè của mình. Họ là những người làm tốt trong ngành ngân hàng, kiểm toán, kế toán, nhân viên thuế vụ, giám thị, trong thể thao, huấn luyện viên.

Người hướng nội, cảm giác, tư duy, cách

nhìn: ISTP: là những người rất thích mạo hiểm. Họ luôn tìm kiếm cảm giác mạnh. Họ là người xốc nổi và rất liều lĩnh. Họ rất thích đồ nghề (tools) và vũ khí. Họ thường rất giỏi về chuyên môn thợ máy. Họ không thích nói chuyện và thường bị đoán sai là người ham đọc sách và rất hiếu động. Họ thường không thành công lắm trong trường học.

Mặc dù không cần trải qua trắc nghiệm này, bạn cũng sẽ nhận ra mình thuộc loại nhân cách nào. Khi bạn hỏi người quen, họ có thể trả lời khá chính xác về chúng ta. Tuy nhiên nếu bạn thật sự muốn thử trắc nghiệm trên mạng internet, bạn chỉ cần một số vốn liếng tiếng Anh là đủ. Khi muốn thử các bản trắc nghiệm trên mạng, bạn chỉ cần đánh cụm từ personality test – sẽ có nhiều trang web miễn phí cung cấp cho bạn dịch vụ này.

18. Thảo luận

Một số rất ít người tìm thấy những giá trị áp dụng thực tiễn của Jung vào bối cảnh tâm lý. Chỉ có những nhà văn, nghệ sỹ, nhạc sĩ, các nhà làm phim, các nhà thần học, các giáo sĩ, sinh viên thần thoại học và một số nhà tâm lý là những người tìm đến những tư

tưởng của ông. Nói chung họ là những người có hứng thú trong sáng tạo về đời sống tâm linh, những hiện tượng tâm lý, về vũ trụ học, hoặc những ai tìm thấy ở ông một trái tim nhân hậu.

Các nhà khoa học, bao gồm cả một số nhà tâm lý có những bất đồng khá rõ nét đối với Jung. Không phải chỉ vì ông đề xướng khái niệm hướng thiện mà ông còn đi sâu hơn vào địa hạt huyền bí và về những sự liên hệ thiêng liêng của khái niệm cơ duyên. Nhất là việc ông đề xướng cõi vô thức, một đại lượng vốn không thể kiểm chứng được bằng thí nghiệm. Ngoài ra khái niệm vô thức tập thể được ông đề xuất là một đại lượng không bao giờ được thẩm định qua khung ý thức. Hơn nữa Jung còn là người đã chọn con đường đi ngược lại với những nhà học thuyết theo trường phái lý luận phân tích: Jung đã bắt đầu lý giải ở tầng thấp nhất là tâm lý và sinh lý rồi sau đó tổng hợp vào tầng cao nhất là đời sống tâm linh tinh thần.

Ngay cả những nhà tâm lý chú ý đến hiện tượng hướng thiện (teleology) của ông và những người đi theo trường phái lý luận tổng hợp cũng không hoàn toàn tìm thấy Jung sự thuyết phục. Giống Freud, Jung muốn gộp tất cả mọi sự vào học thuyết của mình.

Vì thế ông đã chừa ra quá ít khoảng trống cho những ngoại lệ (những điều ngoài sự cố, tai nạn, những trường hợp hoàn cảnh đặc trưng bất ngờ…). Nhân cách vì thế đã được giải thích quá rộng theo chủ thuyết của Jung.

C. George Boeree (2006) cho rằng chỉ có những học sinh tìm thấy sự hấp dẫn của học thuyết này. Nhiều người khi đối điện với thực tế xã hội đã co cụm trốn tránh vào tháp ngà ảo tưởng. Nhiều người đã thối chí, chạy đi tìm những hướng giải quyết mang đậm tính trừu tượng, siêu nhiên, tôn giáo, và những điều lẩn quẩn khác. Những chỉ trích này tuy nhiên vẫn không thể phá hủy được những nền tảng đóng góp của ông – người đã tạo ra những thế hệ mới cẩn thận hơn trong việc tìm đến với học thuyết này.

19. Những đóng góp tích cực của Jung

Hai tác giả Myers–Briggs và bản trắc nghiệm nhân cách dựa theo đường lối của Jung về những chức năng nhân cách, cho phép con người tự khám phá bản thân một cách trung dung, không quá tự đề cao (mình rất tuyệt vời) và cũng không khiến họ lo lắng (mình sao tệ quá). Bản trắc nghiệm này chỉ khiến con

người cảnh giác về nhân cách của họ nhiều hơn.

Các nguyên mẫu mới thoạt nhìn là những ý tưởng xa lạ, nhưng có thể nói là những lời giải thích có ý nghĩa trong việc phân tích các giai thoại, chuyện cổ tích và văn chương nói chung, cùng với những biểu tượng nghệ thuật khác. Các nguyên mẫu này đã cho phép chúng ta có những "đơn vị đo lường khả năng sáng tạo" cần thiết để chúng ta giải thích được những hiện tượng phức tạp.

Các nguyên mẫu này còn giúp chúng ta trong việc xây dựng những cấu trúc căn bản của cấu trúc tâm lý nơi người ở một mức độ sâu hơn.

Từ lăng kính sinh lý, chúng ta có thể bước vào thế giới của ông, đến với một cấu trúc hoàn toàn khác biệt qua cách chúng ta nhìn và nghe về một sự việc. Từ đó chúng ta sẽ xử lý các dữ kiện theo một lối hoàn toàn khác. Chúng ta sẽ ứng xử một cách toàn diện hơn. Đơn giản là nếu các tế bào não của chúng ta, tuyến nội tiết các cơ bắp đều được thiết kế và tuân theo một hệ thống luật định sinh học hoàn toàn khác hẳn, Jung đã cung cấp những giải thích hoàn toàn mang tính chất hiện tượng học. Một số tâm lý gia theo trường

phái nhận thức tư duy đã nhìn nhận rằng học thuyết của họ đã có những liên hệ đối chiếu với cấu trúc trong học thuyết của Jung.

Sau cùng, Jung đã mở cửa để chúng ta nhìn vào thế giới phát triển của trẻ em và phát triển nơi người lớn. Jung đã cung cấp những giải thích rất gần gũi với não trạng mà trẻ em vẫn đem theo chúng: Tại sao lại như thế? Cái gì thế kia? Loại gì mà lại vậy? Và lớn lên chúng ta vẫn có nhu cầu phân biệt ấy. Jung đã cung cấp những lý giải và những mẫu "đơn vị sáng tạo" để ta nhìn thấy mình qua một lăng kính khác.

Jung đã tạo cho chúng ta một khung sườn để người trưởng thành có thể tìm ra ý nghĩa của sự liên kết với các bộ phận xã hội, từ đó vượt qua chính sự mâu thuẫn của mình. Càng lớn, chúng ta càng muốn tìm ra những điểm nối giữa những liên hệ, sự vận hành của cuộc sống và cả những điều lớn lao hơn chính chúng ta. Con người luôn muốn thâu tóm ý nghĩa cuộc đời qua những phạm trù rất riêng. Chúng ta muốn cắt nghĩa và lý giải ý nghĩa làm người của mình. Jung đã giúp chúng ta giải bài toán cuộc đời. Nếu như trẻ con hăng hái trong việc khám phá, cắt tung và xé toạc cuộc đời thì về già chúng ta lại tận tụy

ân cần trong việc sắp xếp các mảnh vỡ để hàn gắn, sửa lại những gì ta đã phá vỡ ngày xưa.

20. Những điểm nối

Một mặt nào đó, Jung vẫn còn liên hệ với Freud qua những nền tảng rất cơ bản. Ông đã bàn luận và nhấn mạnh về cõi vô thức nhiều hơn Freud đã đào sâu trước đó. Có thể nói rằng Jung là người đã đi sâu hơn và tiếp tục khai phá rộng thêm những khoảng đất mà Freud đã khai hoang. Jung đã cho rằng những hành vi của chúng ta có ảnh hưởng của cõi vô thức, và đây cũng là điều đã được Freud nhắc đến. Chính Freud cũng đã sử dụng thần thoại (hội chứng khủng hoảng Oedipus) cho thấy sự liên hệ giữa thần thoại và tâm lý hiện đại mà hai người đã ứng dụng.

Mặt khác, Jung có rất nhiều điểm chung với những nhà tâm lý không đi theo đường hướng của Freud. Các nhà nhân học và những người theo chủ trương hiện sinh cũng có những liên hệ gần gũi với Jung. Ông tin rằng con người về bản chất là hướng về điều tốt đẹp, tiến đến chiều hướng tích cực, chứ không chỉ dừng lại ở chỗ thích nghi với hoàn cảnh và điều kiện sống như vẫn thấy ở trường phái Freudian hay

những nhà tâm lý thuộc nhóm hành vi. Khái niệm nhận ra mình chính là khái niệm rất giống với trạng thái giác ngộ mà hiện nay nhiều người bắt đầu quan tâm đến.

Khái niệm cân bằng hay giảm thiểu những xung đột đối nghịch mà ông đã đề xướng có những đối tác trong các học thuyết khác. Các nhà học thuyết tâm lý nhân cách như Alfred Alđer, Otto Rank, Andreas Angyal, David Bakan, Gardner Murphy và Rollo May đều nhắm đến quá trình cân bằng giữa hai xu hướng mâu thuẫn để tìm lại ổn định trên bình diện cá nhân trong cách tìm đến những dung hòa với môi trường xã hội. Rollo May nói về tâm thức là một tổng hợp gồm nhiều những ông thần nhỏ, đại diện cho những đam mê về quyền lực, tiền tài, dục vọng, và danh vọng. Tuy những phạm trù nhu cầu này vẫn có những giá trị tích cực nhất định nếu được điều tiết trong một khuôn khổ, và đừng để chúng khống chế và lũng đoạn con người. Nếu không, con người sẽ dễ bị ảnh hưởng, có thể dẫn đến bệnh tâm thần.

Sau cùng, chúng ta phải nhớ đến công lao của ông là người đã xây dựng một hệ thống những giải thích về những giấc mơ, dù đó là những triệu

chứng hay những giấc mơ để phân tích các quá trình liên tưởng tự do của thân chủ.

Nếu như Freud đào sâu và khoanh vùng các hướng giải thích trong bối cảnh tính dục thì Jung cho phép chúng ta nhìn ra rộng và xa hơn, nhất là qua lăng kính của thần thoại học. Và những phân tích của nhóm hiện sinh đã chịu ảnh hưởng rất nhiều từ những khám phá của Jung.



Chương 5. OTTO RANK THUYẾT NHÂN CÁCH TRUYỀN THUYẾT



1. Dẫn nhập

Là một trong những người đam mê thần thoại học, văn chương, nghệ thuật và tôn giáo, Otto Rank đã có những đóng góp rất đặc trưng vào môn tâm lý học của nhân loại. Ông không phải là người chịu ảnh hưởng bó buộc mình vào những khám phá của Carl Jung và của Sigmund Freud. Tuy nhiên ông vẫn là một nhân vật có ảnh hưởng đến những nhà tâm lý nhân cách hiện đại sau này.

2. Người anh hùng

Một trong những tác phẩm của ông là câu chuyện thần thoại nói về sự ra đời của một anh hùng, trong đó ông đặc biệt chú ý nghiên cứu về sự ra đời đầy màu sắc huyền thoại của những bậc vĩ nhân thời xa xưa như hai vị vua của Babylon là Vua Gilgamesh và vua Sargon, vị anh hùng Kárna của Ấn giáo, vua Ba Tư Cyrus, vị anh hùng Oedipus của Hy Lạp như Hercules, Paris, và Perseus, cùng hai vị sáng lập ra

đế quốc La Mã là Romulus và Remus, vị anh hùng xứ Celtic Tristan, các vị anh hùng của Đức quốc Siegfried và Lohengrin, và cả cuộc đời của Moses thủ lãnh Do Thái cổ, Đức Phật, và Chúa Jesus.

Ông đã liên tục khám phá ra một khuynh hướng tương đối nhất quán về sự ra đời của các bậc vĩ nhân này là: Có một ông vua và một hoàng hậu, hoặc một vị thần thánh, hay là những cặp vợ chồng quyền quý – một điều kiện hoàn cảnh khó xảy ra với một đứa trẻ bình thường được sinh ra. Sự ra đời của các trẻ này có một lời sấm truyền nói trước các biến cố sẽ xảy ra.

Thường là sẽ có những lần cảnh báo trước bởi thiên thần hay tiên tri về sự nguy hiểm của trẻ nhỏ để người cha biết được và kịp thời che chở. Đa phần những đứa trẻ thường có số phận bị bỏ rơi hoặc được đặt trong một cái hộp, một cái giỏ, hay một con thuyền nhỏ và thả trôi sông. Sau đó các em được vớt lên, nuôi bởi thú vật hay những người xa lạ thuộc tầng lớp nghèo hèn, hạ cấp. Rồi các trẻ này lớn lên và khám phá ra cha mẹ ruột của mình đã bạc đãi họ. Sau đó các em bé này tìm cách trả thù cha ruột và giành lại vinh quang về cho mình. Tất nhiên là có nhiều chi tiết xê dịch ở những nét chính nơi các vĩ nhân được Otto

Rank so sánh.

Otto Rank đã tìm thấy từ những câu chuyện thần thoại này có một ý nghĩa tương đối đơn giản và dễ hiểu. Ông đã vận dụng những câu chuyện thần thoại trên để ứng dụng vào bối cảnh tâm lý nhân cách nơi con người. Chẳng hạn, khi còn bé, chúng ta kính sợ và tôn sùng cha mẹ của mình. Nhưng khi lớn lên, chúng ta bắt đầu có những lối đi cho riêng mình, và chúng ta phát hiện ra cha mẹ của chúng ta thật ra không giống như những hình ảnh hoàn hảo trước đó, vẫn được chúng ta rất tôn sùng và ngưỡng mộ.

Sau đây là ví dụ một câu chuyện thần thoại: Vua A và hoàng hậu B sinh ra một thái tử C. Một ngày kia thầy bói D tiên báo rằng sau này thái tử C sẽ giết vua A và cưới mẹ ruột của mình là hoàng hậu B. Hai vợ chồng Vua A và hoàng hậu B rất lo lắng. Vì thế họ đã đem thái tử C thả trôi trên dòng nước sông trong một cái giỏ tre. Sau đó thái tử C được đám người hạ đẳng nghèo khó E sống ở ven sông vớt lên đem về nuôi. Thái tử C sau đó lớn lên, đi về tìm cha. Nhưng anh ta phát hiện ra vua A là một ông vua độc ác. Do không biết vua A là cha mình nên thái tử C đã giết vua A và cưới hoàng hậu B, vốn là mẹ ruột của mình. Lời sấm

truyền vì thế đã được ứng nghiệm.

Những câu chuyện thần thoại này đã phản ánh được một khát khao đối với tất cả mỗi chúng ta muốn được quay trở lại những ngày tháng êm ả khi chúng ta tin rằng cha mẹ của mình là những con người hoàn hảo nhất, luôn cung cấp cho chúng ta những chăm sóc ân cần khi chúng ta cần đến, và chúng ta nghĩ rằng chúng ta đáng được hưởng như thế.

Cái hộp và cái giỏ trong những mẩu chuyện thần thoại tượng trưng cho tử cung của mẹ chúng ta, và dòng nước là sự chào đời của chúng ta. Những người hạ đẳng (E) đã vớt chúng ta lên rồi chăm sóc là những bậc cha mẹ ruột của chúng ta, vốn là những người yếu đuối và chẳng đáng được coi trọng. Vua (A) và nữ hoàng (B) là biểu tượng mà mỗi chúng ta đáng lẽ phải là như thế. Thế là sự căm hận của chúng ta (C) bùng lên khi ta biết họ đã đối xử tệ với chúng ta như thế nào – qua việc cha mẹ đã khiến chúng ta bị đánh lừa họ là những nhân vật hoàn thiện.

Otto Rank thường không giới thiệu tính dục vào bức tranh tâm lý học và cũng chẳng nhắc nhở gì

đến cõi vô thức tập thể. Những câu chuyện huyền thoại nhìn thấy ở các nền văn hóa khác nhau cho thấy một bức tranh chung của những kinh nghiệm tuổi thơ bình thường. Lối giải thích của ông có lẽ không hoàn hảo, nhưng ít nhiều đã cung cấp cho chúng ta một vài cái nhìn tương đối mới mẻ.

3. Người nghệ sĩ (the artist)

Otto Rank cũng đã mạnh dạn tấn công vào những vấn đề thuộc phạm trù sáng tạo nghệ thuật và cố gắng tìm ra yếu tố tâm lý trong sáng tạo nghệ thuật. Một mặt Otto Rank cho rằng người nghệ sĩ có một xu hướng rất mạnh trong việc làm rạng danh và tạo ra những hào quang cho mình với một đam mê khát vọng cháy bỏng. Không giống như phần đông tất cả mọi người, người nghệ sĩ có cảm giác lôi cuốn thôi thúc xây dựng lên hình ảnh của chính mình. Vì thế người nghệ sĩ luôn muốn mình là người bất tử. Đây là điều mà anh ta chỉ có thể làm được bằng cách khẳng định bản thân qua những khao khát chung của kho tàng văn hóa, nghệ thuật và tôn giáo. Vì thế nghệ thuật muốn được người khác hiểu phải kết hợp được cả yếu tố vật chất và tinh thần mới nêu bật được nét riêng độc đáo của cá nhân để đáp ứng thỏa mãn thị hiếu của

toàn thể nhân loại.

Sự kết hợp này thường không đến dễ dàng với người nghệ sĩ. Tất cả được bắt đầu bằng những khát khao đam mê mà Otto Rank cho đấy là cái tôi. Nhưng theo ông cái tôi là đại lượng được lồng vào quyền lực. Chúng ta ai sinh ra cũng có một khát khao được trở thành chính chúng ta, được tự do, không bị ràng buộc dưới ách thống trị về bất cứ một hình thái lệ thuộc nào.

Trong thời gian thơ ấu, chúng ta đeo đuổi khao khát ấy bằng cách thao tác muốn sớm được độc lập không nhờ vả lệ thuộc vào cha mẹ. Lớn lên, chúng ta bắt đầu chống lại những thế lực quyền hành khác trong đời sống, kể cả những quyền lực bên trong chính chúng ta – đó chính là những khát vọng dục năng muốn quật ngã chúng ta xuống. Và cách chúng ta chống lại những thế lực quyền hành ấy đã cho thấy nhân cách của mỗi chúng ta.

Otto Rank đã giới thiệu và giải thích về ba cách ấy như sau:

Trước nhất, tuýp người đầu tiên là tuýp thích ứng: Họ là những người học cách thể hiện khát khao

của mình từ những gì họ đã được dạy từ bé. Họ thuần phục các thế lực quyền hành, họ tuân theo những giá trị đạo đức đã được tiêu chuẩn hóa. Họ cố gắng hết sức trong việc kiềm chế những xung động tính dục bên trong chính con người của họ. Đây là những con người thụ động, nghiêm ngặt với bổn phận, thà theo Rank đây chính là những công dân mẫu mực trung bình.

Thứ hai là tuýp loạn thần kinh: là nhóm người có nhiều khát khao lớn hơn một mẫu người công dân trung bình. Họ hăng hái nhập cuộc vào những đấu tranh chống đối những thế lực thống trị từ bên ngoài lẫn những xung động nội tại bên trong. Họ chống lại cả sự thống trị từ khát khao dục vọng của chính thình. Như thế cuối cùng chẳng còn khát khao nào tồn tại để tiếp tục phấn đấu để giành lại tự do. Trên thực tế họ cảm thấy chán chường, lo lắng, và thường có mặc cảm về thái độ có quá nhiều khát khao của mình. Họ là những người đạt đến đỉnh cao của sự phát triển về mặt đạo đức nhiều hơn là tuýp người thích ứng.

Nhóm thứ ba là nhóm tuýp sống có hiệu quả, theo Rank đây là những người có tố chất nghệ sĩ trong người. Họ là những người thông minh, có óc sáng tạo, có ý thức về bản thân của mình. Đơn giản họ là những

con người có óc thực tế. Thay vì chống lại chính mình, họ là những người chấp nhạn bản thân và kiến tạo cho mình một mô hình chức năng lý tưởng như một điểm tích cực để phấn đấu đạt được những khát khao của mình. Họ có nhiều tính chất nghệ thuật để tự tạo ra chính mình, sau đó họ sẽ tạo ra một thế giới dựa trên mô hình mà họ đã tự tạo cho họ.

4. Sự sống và sự chết

Một điểm thú vị khác nữa của Otto Rank là việc ông giới thiệu khái niệm chiến đấu giữa sống và chết: ông nghĩ rằng mỗi chúng ta có một bản năng ham sống đã đẩy chúng ta trở thành những cá nhân, độc lập và có nhiều khả năng, nhưng bản năng sợ chết đã đẩy chúng ta trở lại như những thành viên của một gia đình, một thành viên của một cộng đồng, hay một chủng loại.

Ngoài ra chúng ta còn có những nỗi lo âu sợ hãi về hai thái cực sống và chết. Nỗi sợ sự sống là sự sợ phải– chia cắt, xa lìa, cô đơn, lẻ loi xa lạ. Nỗi sợ sự chết là nỗi sợ đi lạc trong tổng thể, sợ trạng thái tù đọng không lối thoát, sợ mình chẳng còn được coi và hiện thân của một sinh thể nữa.

Đời sống của mỗi chúng ta luôn đối diện với những lần chia tay, bắt đầu khi ra khỏi lòng mẹ là bé chia tay với tử cung để chào đời. Nghiên cứu đầu tiên Otto Rank bắt tay vào thực hiện là những điều liên quan đến nỗi đau khi sinh ra. Ý tưởng này đến khi ông chứng kiến trong quá trình chào đời và cho rằng trẻ em rời tử cung của mẹ là một sự kiện lo lắng cho tất cả những lo lắng được cảm thụ sau này.

Sau khi nỗi lo lắng chào đời là nỗi lo cai sữa (chia tay với được bú), rồi nỗi lo của những lần bị phạt, rồi lo lắng trong học tập và công việc (chia tay với nhàn rỗi và lêu lổng vui đùa), rồi những lần đổ vỡ (chia tay với người yêu)… Nói tóm lại là tất cả chỉ là một chuỗi những chia tay liên tục. Và như thế nếu cứ tiếp tục tránh né những lần chia tay này, nói theo nghĩa đen, chính là đồng nghĩa với việc chọn lấy cái chết. Như thế, chúng ta sẽ chẳng bao giờ tìm ra điều gì an toàn vĩnh viễn có thể sử dụng làm cột trụ bám được. Theo Otto Rank chẳng có ai có thể tồn tại trên hành tinh này mà chưa hề từ giã lòng mẹ, xa nhà, tốt nghiệp, rời làng, học xong Đại học, chia tay người yêu, chia tay thời độc thân, con cái lớn lên, về già, chia tay sức khỏe, và sau cùng là chia tay với cõi đời.

Vì thế chúng ta nhất định phải đối diện với những nỗi lo lắng sợ hãi. Khi nhận ra điều đó, để cố gắng sống trở nên trưởng thành, chúng ta nhất định phải bám vào cả sống và chết. Vì thế một cá nhân đã phải nuôi dưỡng những quan hệ với người khác để giảm thiểu nỗi lo lắng đến từ vô số các cuộc chia tay.

Otto Rank không thành lập một trường phái, học thuyết nào như Freud hay Jung, nhưng ảnh hưởng của ông có thể tìm thấy ở khắp mọi nơi. Ông là người có ảnh hưởng rất lớn lên Carl Roger, một người có xu hướng mềm dẻo hơn những đàn anh của mình là Adler, Fromm và Horney. Cả nhà tâm lý theo thuyết hiện sinh như Rollo May cũng thừa nhận đã chịu nhiều ảnh hưởng nơi ông. Nhiều người khác đã thiết kế lại những ý tưởng của ông trong học thuyết của họ. Ngoài ra người ta còn có thể tìm ra những mảnh vỡ ý tưởng của ông trong những học thuyết liên quan đến động cơ của khả năng, thuyết phản ứng xoay chiều, hay thuyết quản chế lo sợ.

Nếu muốn tìm hiểu kỹ hơn về thuyết nhân cách của Otto Rank, có thể tham khảo tác phẩm Nghệ Thuật Và Nghệ Sĩ, Sự Thật Và Thực Tế, và Liệu Pháp Khát Khao.



Chương 6. ALFRED ADLER – TÂM LÝ CÁ NHÂN



1. Dẫn nhập

Tổng thống Hoa Kỳ Theodore Roosevelt, sinh ra bởi Martha và Roosevelt. Bố ở Manhattan vào 27 tháng 10 năm 1858. Ông được coi là một đứa bé trông rất đẹp và khỏe mạnh, một đứa trẻ không có bất cứ một trở ngại nào đáng kể để lớn lên và thành công trong thế giới này. Bố mẹ cậu là người khỏe mạnh, thông minh, đẹp đôi, khá giả. Đáng lẽ ra sẽ là một tuổi thơ êm đềm cho cậu bé này.

Cậu bé ấy được gọi là Teddy, nhưng lớn lên lại chẳng là một đứa trẻ khỏe mạnh. Ông bị hen suyễn nặng, dễ bị trúng gió và thường ho rũ rượi vì cảm lạnh, rồi còn thêm chứng hay bị ói và đi tả. Cậu bé gầy đét và còi cọc. Giọng nói rin rít khò khè cho đến khi đã trưởng thành. Cậu bé trở nên suy đinh dưỡng và thường ngủ gục trên ghế vì bệnh hen suyễn, vài bận cậu suýt chết vì thiếu khí oxi

Bù lại, Teddy là một đứa trẻ hiếu động – có

người nói là em hơi quá hiếu động – một cá tính có phần hơi ảo tưởng. Cậu bé rất hiếu kỳ về thiên nhiên và rất thích được dẫn đầu cuộc thám hiểm với các người anh em họ để săn tìm chuột, sóc, rắn, ếch, nhái, và tất cả những gì có thể mổ xẻ và ướp muối. Những lúc bị lên cơn hen và buộc phải nằm ở nhà, cậu bé quay ra ngấu nghiến đọc sách, một sở thích cậu rất có hứng thú trong suốt cuộc đời của mình. Cậu bé tuy bệnh tật nhưng luôn có một khao khát ham sống.

Sau khi đi du lịch khắp châu Âu với gia đình, sức khỏe cậu bé càng tệ hơn. Tuy có cao hơn nhưng cậu rất gầy. Được sự động viên của một bác sĩ gia đình, Roosevelt bố đã khuyên con trai bây giờ đã lên 12 tuổi nên tập tạ. Giống như mọi đam mê khác, cậu bé lao vào việc tập tạ một cách rất nhiệt tình. Cậu khỏe mạnh hơn, và lần đầu tiên trong đời cả một tháng cậu không hề lên bất cứ một cơn hen nào.

Khi được 13 tuổi, cậu bé bắt đầu phát hiện ra một khuyết tật khác. Cậu nhận ra rằng mình không thể bắn trúng bất cứ một cái gì với khẩu súng trường do người cha tặng. Bạn bè phải đọc cho cậu nghe những gì viết trên bảng, vì cậu đã không nhận ra bất cứ những gì viết trên ấy. Thế là người ta phát hiện ra cậu bị cận

rất nặng.

Cùng năm đó, cậu được gửi về nước một mình sau một cơn hen nặng. Trên đường về cậu bị phục kích bởi vài đứa trẻ cùng tuổi trên con tàu viễn dương. Cậu bé không chỉ tự bảo vệ được mình mà còn dạy cho bọn nhóc ấy một bài học. Thế là sau đó cậu nói với cha là sẽ học quyền anh. Khi chàng trai Theodore vào Đại học Harvard, cậu không chỉ là một sinh viên khỏe mạnh mà Teddy Roosevelt còn đoạt được vài giải thưởng ở các môn thể thao khác nhau.

Phần còn lại lịch sử sẽ viết tiếp. Chàng trai ấy tiếp tục thành công như một viên chức hành pháp của thành phố New York, một chàng cowboy của tiểu bang Nanh Dakota, một sĩ quan cảnh sát của New York, rồi trở thành phụ tá thư ký của Hải quân, Trung tá của nhóm Rough Riders, Thống đốc Tiểu bang New York, sau đó cậu là tác giá có sách bán chạy nhất. Vào tuổi 40, sau cái chết của Tổng thống William McKinley vào năm 1901, Thoedore Roosevelt trở thành Tổng thống đầu tiên trẻ nhất của Hoa Kỳ.

Vì sao một đứa trẻ bệnh tật như thế có thể trở thành khỏe mạnh, cường tráng năng động và rất thành

công? Tại sao nhiều đứa trẻ, khỏe mạnh cũng như yếu ốm vẫn cứ phát triển và thành công, trong khi nhiều đứa trẻ khác cứ èo uột và héo úa. Phải chăng đấy là khao khát của riêng Rooseyelt hay đấy là tố chất tiềm năng trong mỗi người chúng ta? Những loạt câu hỏi này đã thúc đẩy một thầy thuốc ở Vienna tên Alfred Adler, và sau cùng đã thúc đẩy ông phát triển một học thuyết, được gọi là tâm lý cá nhân.

2. Tiểu sử của Alfred Adler

Alfred Adler sinh ra tại một vùng bán thành thị của Vienna vào ngày 7 tháng 2 năm 1870, là con trai thứ hai của một nhà buôn ngũ cốc gốc Do Thái. Từ khi còn bé, Alfređ đã mắc bệnh còi xương, vì thế ông đã không thể đi lại được cho đến năm ông lên 4 tuổi. Khi lên 5 tuổi, ông suýt chết vì bệnh viêm phổi. Và cũng ngay từ lứa tuổi này ông đã có quyết định trở thành thột bác sĩ.

Alfred chỉ là thột học sinh trung bình và thích được rong ruổi chạy chơi ngoài cánh đồng hơn là phải bị ngồi trong lớp học. Cậu bé rất hoạt bát thường thích đi chơi, rất hào hiệp rộng rãi và được mọi người ưa thích. Cậu luôn hiếu động và được coi có nhiều điểm

khá hơn người anh tên Sigmund của mình.

Ông tốt nghiệp học vị bác sĩ y khoa từ trường Đại học Vienna năm 1895. Trong thời gian theo đại học, ông liên hệ với một nhóm sinh viên xã hội, trong số đó ông đã tìm thấy người mà ông muốn đám cưới, Raissa Timofeyewna Epstin. Cô gái rất thông minh và cũng là một người hoạt động xã hội rất nhiệt tình. Cô từ Nga đến Vienna du học. Họ đám cưới năm 1897 và rồi họ có 4 người con, hai trong số này về sau trở thành bác sĩ tâm thần.

Ông bắt đầu sự nghiệp ngành y của mình là một bác sĩ khoa mắt, nhưng sau đó nhanh chóng chuyển sang bác sĩ đa khoa. Ông thiết lập văn phòng của mình tại một khu lao động nghèo của Vienna, đối diện với khu vui chơi giải trí công viên Prater. Bệnh nhân của ông bao gồm cả những nhân viên của một gánh xiếc với sức khỏe và các triệu chứng bệnh lý rất khác thường. Khi xem họ biểu diễn, ông đã phát hiện ra những khiếm khuyết của các bộ phận cơ thể và giúp họ cách khắc phục những khó khăn ở nghề nghiệp này.

Sau đó ông chuyển qua hành nghề bác sĩ

tâm thần. Vào năm 1097 ông được mời tham gia vào nhóm của Freud. Sau khi đã viết một số bài tham luận về sự khiếm khuyết của bộ phận cơ thể. Ông trình bày nhiều điểm tương đồng với quan điểm của Freud, trong đó ông đề cập đến bản năng phấn đấu nhưng Freud không hoàn toàn đồng ý. Sau đó ông viết về cảm xúc của trẻ em về tình trạng yếm thế, ông gợi ý rằng những gì Freud viết về mảng tính dục nên được coi là mang tính ẩn dụ nhiều hơn là hiểu theo nghĩa đen.

Mặc dù Freud đã mời Adler làm chủ tịch của tổ chức phân tích tâm lý Vienna và là biên tập viên chung cho nội san của nhóm này, Adler vẫn không ngừng việc chất vấn và chỉ trích Freud. Một cuộc thảo luận giữa những người ủng hộ Adler và người theo Freud được ấn định. Nhưng kết quả xảy ra khi Adler và 9 thành viên khác của cơ quan này tách ra để thành lập một nhóm riêng cho những người muốn thực hành chuyên môn phân tích tâm lý tự do vào năm 1911. Tổ chức này về sau trở thành trung tâm cho những ai muốn thực hành Tâm lý cá nhân.

Trong Chiến tranh thế giới lần I, Adler phục vụ như một thầy thuốc trong quân đội Áo. Sau đó ông

phục vụ tại một bệnh viện nhi đồng. Ông đã chứng kiến những di hại tàn phá của chiến tranh. Từ đó hứng thú của ông bắt đầu chuyển dần sang mảng xã hội. Ông tin rằng nếu nhân loại muốn phát triển, con người cần phải thay đổi đường lối cũ hiện thời.

Sau chiến tranh, ông tham gia vài công trình khác nhau, trong đó bao gồm cả việc sát nhập bệnh viện vào trường học và huấn luyện giáo viên. Năm 1926, ông đến Hoa Kỳ để thỉnh giảng và sau cùng đã nhận lời thỉnh giảng tại Đại học y khoa Long Island. Năm 1934, gia đình ông rời Vienna vĩnh viễn.

Vào ngày 28 tháng 5 năm 1937, trong chuỗi những bài giảng tại Đại học Aberdeen, ông từ trần sau một cơn đau tim.

3. Học thuyết của Adler

Alfred Adler đã trình bày khái niệm động cơ hay là động lực khuyến khích chi phối tất cả những hành vi kinh nghiệm của chúng ta. Khi học thuyết của ông bắt đầu dần lần định hình, ông gọi động lực khuyến khích ấy là quá trình phấn đấu để hoàn thiện. Đó là những đam mê mà tất cả mỗi chúng ta đều có để khai thác những tiềm năng của mình – một quá

trình trạng thái tiến đến càng ngày càng gần hơn với trạng thái lý tưởng của chúng ta. Đây là một cảnh giới rất gần gũi với não thức giác ngộ.

Hoàn thiện và lý tưởng là những cụm từ ngữ chúng ta thường nhắm đến nhưng tương đối khó khăn để đạt được trong thực tế. Tuy nhiên đó là những cụm từ ngữ giúp tạo ra những hướng mục tiêu tích cực. Tất cả mỗi chúng ta đều khát khao trở thành hoàn thiện và lý tưởng, nhưng theo Adler thì đây chỉ là khái niệm đạt gần được nhưng không thể hoàn toàn đạt được. Nhiều người đau khổ dằn vặt vì muốn mình trở thành hoàn thiện và lý tưởng. Khiến Horney và Carl Rogers có bàn về hai vấn đề này, tuy Alfred Adler là người chỉ ra những hình thái tiêu cực của chủ nghĩa lý tưởng.

Phấn đấu để đạt được trạng thái hoàn thiện không phải là lần đầu tiên được Adler đề cập đến như một động lực thúc đẩy. Ban đầu ông nghĩ đến động lực ham muốn, vốn là kết quả của những phản ứng khi các xung lực sinh lý như đói bụng, muốn làm tình, làm cho xong công việc, được yêu thương, hoặc những cảm giác bức xúc. Có người cho rằng đây là những xung lực chủ động, vì thuật ngữ động lực ham muốn có vẻ quá sinh lý và tiêu cực: Và cũng chính khái niệm

động lực ham muốn này đã tạo ra những lực ma xát giữa Adler và Freud, khi Freud cho rằng khái niệm động lực ham muốn sẽ lôi kéo hết những ý tưởng tập trung vào dục năng trong thuyết phân tích tâm lý của mình. Dù cho Freud không thích lắm, cuối cùng Freud đã phải đưa bản năng được chết vào học thuyết của mình nhưng vẫn không làm cho tình hình sáng sủa thêm.

Adler còn đưa ra khái niệm bù đắp thiếu hụt (compensation) được sử dụng trong học thuyết của mình, hay ông còn gọi đây là phấn đấu để vượt qua trở ngại (strive to overcome). Theo ông, tất cả mỗi chúng ta đều có những vấn đề, những thiếu sót và cả những khiếm khuyết trong nhiều lĩnh vực đời sống. Ban đầu, ông tin rằng nhân cách con người phụ thuộc vào cách con người có thể làm được gì để thay đổi những điều kiện khiếm khuyết thiếu sót của mình. Tuy nhiên ông không ủng hộ việc liệt kê tên đặt những vấn đề khiếm khuyết vì ông không muốn người khác nhìn vào đó và ngộ nhận đấy là những vấn đề do chính họ tự tạo cho mình.

Giai đoạn đầu tiên trong học thuyết của Adler là khái niệm coi trọng phái nam. Trong nền văn hóa

ông đã từng sống, các bé trai được khuyến khích phải có một lòng tự trọng thật cao hơn các bé gái. Các bé nam được khuyến khích phải khỏe mạnh, hùng hổ, thuần kiểm soát – những đặc trưng của nam tính. Các em không được mềm yếu ủy mị, thụ động hay lệ thuộc. Những kỳ vọng này đã tạo nên một cái nhìn lệch lạc là phái nam sẽ tốt hơn phái nữ. Vì thế nam giới được giành cho những quyền lợi như quyền lực, cơ hội giáo dục, và những dịp làm nên những điều tốt đẹp mà phụ nữ không cần làm.

Thỉnh thoảng ta vẫn thấy tư tưởng trọng nam khinh nữ này xuất hiện ở nhiều nền văn hóa, nhất là ở nơi những người lớn tuổi Theo đó họ thường nói: Con trai không được khóc. Các bé gái im lặng nhút nhát được khen là ngoan, nhưng một cậu bé im lặng nhút nhát thường được coi là có những biểu hiện yếu kém và tiêu cực. Vì thế những bé trai hiền lành và những bé gái nghịch ngợm khi lớn lên sẽ có những lo lắng vốn gây ra những ảnh hưởng tác động lâu dài.

Adler không tin rằng những động lực chủ động và những khao khát thành công được cài đặt và nằm sẵn bên trong bản thân cá nhân. Theo ông khả năng đó chính là những phản ánh khi đứa trẻ được

người lớn khuyến khích bé. Ví dụ như chúng ta thường cản ngăn một bé gái năng động và nghịch ngợm. Theo ông thì các bé nam hay bé nữ đều có khả năng được coi trọng. Song vì nhiều người đã ngộ nhận chủ thuyết trọng nam nên Adler cuối cùng đã giảm hẳn lại hướng khám phá này.

Giai đoạn cuối cùng, trong học thuyết của mình Adler đã đổi phấn đấu để hoàn thiện sang phấn đấu trở thành siêu đẳng. Sau đó Friederich Nietzsche đã xây dựng một triết lý cho rằng đam mê quyền lực là động cơ căn bản của đời sống con người. Phấn đấu để trở thành siêu đẳng ám chỉ về đam mê được trở nên hoàn thiện hơn, và cũng muốn mình làm tốt hơn người khác, chứ không chỉ phấn đấu với riêng mình. Về sau Adler có xu hướng sử dụng phấn đấu trở thành siêu đẳng để chỉ về quá trình phấn đấu không lành mạnh hoặc những phấn đấu mang tính bệnh lý.

4. Khái niệm lối sống

Đây là một khái niệm đã tách Adler ra khỏi thuyết của Freud khi ông nhấn mạnh đến khái niệm lối sống, và cho rằng đây là một mảng lớn của thuyết nhân cách. Thuyết của Freud được các nhà tâm lý cho

rằng theo lối phân tích: Freud đã thử nghiệm cả cuộc đời rồi tìm ra những khái niệm để xây dựng học thuyết của mình ở cấp độ sinh lý. Vào thời gian cuối đời của mình, Freud đã thừa nhận mình không thành công, nhưng sau đó nhiều nhà khoa học vẫn sử dụng sinh lý để giải thích những vận hành của con người. Hơn nữa, Freud có xu hướng tạo khung mẫu để con người có thể áp dụng trùng khít với học thuyết của ông xung động vô thức – cái tôi – và siêu ngã.

Adler chịu ảnh hưởng bởi Jan Smuts, một triết gia Nam Phi và cũng là một nhà lãnh đạo chính trị. Smuts tin rằng để hiểu rõ con người, chúng ta phải hiểu họ sống trong bối cảnh rộng toàn diện thay vì chỉ nhìn vào những mảnh vỡ nho nhỏ. Chúng ta cần hiểu họ trong bối cảnh đời sống của môi trường, cả về mặt vật chất lẫn xã hội. Lối tiếp cận này được gọi là đánh giá tổng thể toàn diện. Adler đã tiếp thu khái niệm này rất nhiệt tình.

Trước hết, chúng ta nên nhìn con người như một tổng thể toàn diện thay vì nhìn họ như là một tập hợp của những chiều kích riêng biệt. Adler đã cho rằng học thuyết tâm lý cá nhân của mình đã đem đến cho tâm lý học một nét mới: không thể chia cắt.

Thứ hai, khi nhìn vào nhân cách một con người, chúng ta thường nhìn vào những não thức truyền thống như những đặc tính nội tại, cấu trúc, động năng, những mâu thuẫn nhân cách… Nhưng Adler muốn nói đến kiểu sống (style of life – sau này đổi thành lối sống), được sử dụng để mô tả về cách sống của một con người, cũng như cách chúng ta tiếp cận và xử lý những mâu thuẫn cá nhân và những vấn đề trong cuộc sống. Ông nói: Lối sống là một thân cây cá nhân, trong đó thân cây cá nhân lớn lên và phải tạo dáng để phù hợp với điều kiện hoàn cảnh thiên nhiên. Theo ông chúng ta chỉ có thể nhận diện ra lối sống của mình so với các tiêu chuẩn ứng xử của đời sống xã hội.

5. Hiện tượng hướng thiện

Điểm sau cùng theo Alder: Lối sống không đơn giản chỉ là một cơ năng phản ứng – đây chính là điểm khác biệt của Adler so với Freud. Theo Freud những ký ức trong qua khứ sẽ có tác động lên con người với hồ sơ lý lịch nhân cách hiện tại. Adler tin rằng động cơ là nguồn năng lượng khiến con ngươi ta tiến về tương lai phía trước, chứ không phải được thúc đẩy bởi cơ năng của quá khứ. Chúng ta có khuynh

hướng tiến về phía trước có mục đích, những thành công, điều thiện, điều lý tưởng, và đây là quá trình hướng thiện.

Vận chuyển từ quá khứ sang tương lai có những ảnh hưởng rất lớn đến tâm thức của con người. Vì tương lai chưa bao giờ xảy ra, chính nhờ vào khả năng hướng thiện là một dạng động cơ cần thiết để con người vươn lên. Trong mô hình cơ năng truyền thống có liên hệ nhân quả, con người thường đầu tư cố gắng vì lợi nhuận được hứa hẹn. Ví dụ sự kiện A xuất hiện sẽ kéo theo sự kiện B, và tương tự ta có sự kiện C sẽ xuất hiện sau sự kiện B. Theo Adler, chúng ta không nhất thiết phải đợi một kết quả trong tương lai hay một điều gì đó lý tưởng xảy ra để làm những việc tốt đẹp, vì những kết quả này có thể thay đổi trên hành trình cuộc sống. Hướng thiện động viên chúng ta rằng cuộc đời tuy khó khăn bấp bênh, nhưng bao giờ cũng có những cơ hội thay đổi.

Một ảnh hưởng lớn khác đến Adler là triết gia Hans Vaihinger, tác giả của cuốn sách Triết Lý Về Hiện Tượng "Nếu Như”. Vaihinger tin rằng chân lý tối hậu luôn luôn nằm ngoài tầm tay với của con người vì thế chúng ta phải thiết kế cho mình một chân lý mang

tính tương đối. Hứng thú chủ yếu của Vaihinger là khoa học nên ông đã sử dụng mô hình hạt nhân và các điện tích, các bước sóng ánh sáng, sức hút trọng lực trong việc thay đổi quỹ đạo di chuyển của các vật thể làm nền tảng minh họa cho những khái niệm của mình. Nhiều người không trang bị bởi kiến thức khoa học căn bản nên họ không nhìn ra. Song những minh họa vật lý về điện tích, bước sóng, lực hút… là những hiện tượng vật lý tuy không nhìn thấy bằng mắt nhưng lại là những cấu trúc rất cụ thể. Và những nhà khoa học đã sử dụng nếu như trong việc tìm tòi và khám phá – đây chính là những hình thái tiểu thuyết của sự thật tương đối thúc đẩy con người đi từ những "nếu như" này sang "nếu như" khác.

Ví dụ nếu ta tự hỏi:

(1a) Nếu như tôi đi học thì tôi sẽ…

→ (2a) Nếu như tôi tốt nghiệp Đại học…

Hoặc (2b) Nếu như tôi không tốt nghiệp…

→ (3a) Nếu như tôi muốn đi làm…

(3b) Nếu như tôi không muốn đi

làm…

(3c) Nếu như tôi không xin được việc…

→ (4a) Nếu như tôi có việc tốt…

(4b) Nếu như tôi bị tai nạn trong lúc làm việc…

(4c) Nếu như tôi có tích lũy

(4d) Nếu như tôi quen bạn mới…

(4e) Nếu như tôi chẳng gặp may mắn gì trong công việc…

Vaihinger và Adler đã vạch ra rằng chúng ta đã sử dụng những tiểu thuyết nếu như này trong mọi sinh hoạt trong đời sống hàng ngày. Chúng ta đã vận hành và sinh hoạt như thể chúng ta phỏng đoán về tương lai sẽ xảy ra với chúng ta, gồm cả những điều xấu và điều tốt mà chúng ta đang nhìn thấy. Adler gọi đây là hiện tượng sự đóng khung tiểu thuyết. Một ví dụ thường thấy: nhiều người tin rằng tương lai trước mặt của họ sẽ là thiên đàng, và cũng nhiều người tin rằng họ có thể sẽ sống trong địa ngục. Những viễn cảnh

này có giá trị ám ảnh họ về một kết quả cuộc sống khả dĩ sẽ xảy ra. Đây là những dẫn chứng của hình thái tiểu thuyết trong cách nói của Vaihinger và Adler.

Vai trò của tính hướng thiện được cài đặt trong não thức con người đã có tác động tích cực lên hiện tượng đóng khung tin tưởng vào tương lai, từ đó ảnh hưởng lên những ứng xử của chúng ta vào thời điểm hiện tại.

Adler cho rằng tại trung tâm điều khiển lối sống mỗi chúng ta, những tiểu thuyết ấy luôn tồn tại. Tiểu thuyết nào quan trọng nhất sẽ là nguồn chất liệu thiết kế nên nhân cách của mỗi chúng ta và nhân cách ấy sẽ hướng dẫn chúng ta ứng xử trong tương lai.

6. Hứng thú xã hội

Khái niệm quan trọng thứ hai trong mảng phấn đấu trở thành hoàn thiện nơi học thuyết của Adler là ý tưởng hứng thú xã hội hay cảm xúc xã hội. Tên nguyên thủy được ông gọi là cảm xúc cộng đồng. Đây là một nét chủ yếu của khái niệm tổng thể toàn diện. Theo Adler thì chúng ta không phấn đấu để hoàn thiện trong thế giới sa mạc riêng của mình. Ngược lại chúng ta phấn đấu trong bối cảnh liên đới với xã hội. Chính

động cơ này đã tạo ra những hứng thú xã hội. Giống như những động vật có tính năng xã hội, chúng ta không thể tồn tại đơn độc. Chúng ta càng không muốn phấn đấu khi không có những thành viên khác. Tuy nhiên đôi lúc ở một thái cực khác, do bối cảnh xã hội hà khắc, chúng ta là những sinh thể cạnh tranh gay gắt với những đồng loại của mình.

Adler tin rằng những quan tâm xã hội không phải chỉ riêng bản năng hoặc chỉ được học tập trong cuộc sống. Quan tâm xã hội là kết của cả hai quá trình đến bản năng và học tập. Theo ông quan tâm xã hội được lập trình sẵn bên trong trong mỗi chúng ta, tuy nhiên những bản năng này cần được chăm sóc nuôi dưỡng để có thể phát huy. Nếu không nuôi dưỡng và phát huy, những quan tâm xã hội này sẽ biến mất dần.

Ta có thể nhận thấy có nhiều em bé rất thảo ăn một cách bẩm sinh mặc dù chẳng được dạy. Hoặc nếu như một em bé trong viện mồ côi khóc thì cả phòng sẽ đồng loạt khóc theo. Hoặc khi ta vừa bước vào một căn phòng đông người đang vui cười, ta bất chợt sẽ mỉm cười theo với họ: Đây là những ví dụ của quan tâm xã hội mang tính bẩm sinh.

Và ta cũng nhìn thấy nhiều em nhỏ đã có vẻ ích kỷ ngay từ khi còn rất nhỏ. Mặc dù chúng ta hiểu rõ về kinh nghiệm đau đớn hay bị chọc tức, tuy thế ta vẫn cứ làm những người khác bị tổn thương hay bị chọc tức. Một xu hướng rất chung khi chọn giữa gây thiệt hại cho người khác hay nhận trách nhiệm về phía mình, bản năng tiềm ẩn sẽ dạy chúng ta nên hại người và tránh né trách nhiệm. Vì thế trong nền văn hóa nào người lớn cũng cố gắng cổ xúy tinh thần sống công bằng hoặc sống vì người khác để cân bằng với bản năng ích kỷ này. Đôi khi quyền lợi chỉ là một phần trong cuộc đời, nhiều người muốn quảng bá tinh thần sống vì người khác, tuy nhiên đây là một khái niệm thật khó thực hiện và duy trì liên tục. Vì thế cách lựa chọn tiện nghi nhất vẫn là sự biện hộ cho sự lãnh đạm thờ ơ của mình, trừ phi có những người khác can thiệp và đánh thức lương tâm chúng ta.

Một nhầm lần chúng ta thường mắc phải mà Adler muốn vạch ra là khái niệm hứng thú xã hội và khái niệm hướng ngoại không phải là một. Nhiều nền văn hóa cho rằng hướng ngoại là một nhân cách cởi mở, thân thiện, và xuề xòa. Nhiều người sử dụng kênh tiếp cận này nhưng hành vi của họ thường là phục vụ

nhu cầu riêng của mình. Adler nhấn mạnh đến quan tâm xã hội (social concerns) không có một hình thái đặc trưng nào, song đây là những biểu hiện với ý nghĩa rộng lớn hơn, liên đới với người nhà, với cộng đồng, với xã hội, và với cả nhân loại. Quan tâm xã hội mang ý nghĩa cuộc sống của mình có giá trị ý nghĩa và lợi ích tinh thần đối với người khác.

Khi thiếu quan tâm xã hội, Adler gọi đó là tình trạng không lành mạnh của sức khỏe tâm thần: là mầm mống của tất cả những thất bại, bệnh thần kinh, điên, loạn tâm thần, đời sống tội phạm, say sưa, nghiện ngập, trẻ hư, tự tử, hằn học, ganh ghét, mại dâm… vốn là những thất bại vì thiếu hứng thú xã hội. Vì thế mục tiêu thành công của họ chỉ là những thành đạt muốn cao hơn người khác và vinh quang của họ chỉ có ý nghĩa thực dụng riêng đối với bản thân họ.

7. Trạng thái yếm thế

Rất đông trong chúng ta có khuynh hướng nhìn về phía trước nơi có những cảnh giới của đời sống sung mãn, hoàn hảo, giác ngộ, đắc đạo. Tuy nhiên nhiều cá nhân khác – những người thường cho rằng họ thất bại – luôn cảm thấy họ kết thúc trong sự

hụt hẫng, trống trải, không được hoàn thiện như họ muốn, không thể sống nhẹ nhàng. Họ cảm thấy tăm tối, ngột ngạt, không thể đạt được giới cảnh bình an và giác ngộ. Đấy là kết quả của thiếu những quan tâm xã hội và những hứng thú đối với xã hội – một hình thái của ích kỷ và chỉ biết quan tâm đến quyền lợi của bản thân mình.

Adler cho rằng nguồn gốc của hứng thú chú ý đến bản thân là kết quả khi cá nhân bị khuất phục bởi tình trang yếm thế của chính cá nhân họ. Khi một cá nhân có tâm thức lành mạnh, họ hòa nhập vào dòng chảy của cuộc đời. Họ thường thực hiện công việc của mình một cách thuận lợi, cảm thấy mình có năng lực. Từ đó họ sẽ nghĩ tốt về những người khác. Nhưng khi cuộc đời đối xử với họ quá hà khắc họ thường có xu hướng đem hết tất cả những quan tâm quay ngược về chính bản thân họ.

Rất hiển nhiên là những người đau khổ vì sự yếm thế đã phản ứng dưới nhiều hình thái khác nhau. Ban đầu trong công cuộc nghiên cứu của mình, Adler nghĩ về sự khiếm khuyết của những cơ quan trong cơ thể, và bằng chứng là trong cơ thể chúng ta có những cấu trúc bộ phận cơ thể phát triển bình thường (hoặc

khỏe hơn) những bộ phận khác. Nhiều trẻ em sinh ra với bệnh van tim bị hở, nhiều em có phổi yếu, hai quả thận không làm việc tốt, gan và tụy có vấn đề, bị rặt, sứt môi, mắt lồi, lãng tai, nói ngọng, hay còi xương… Và đây chỉ là một danh sách đơn cử sơ lược.

Adler tin rằng những con người với những khiếm khuyết nhược tiểu của mình thường có khuynh hướng bù đắp cho những khuyết tật không thuận lợi này. Những khiếm khuyết của cơ thể này sẽ được điều chỉnh từ chính bộ phận cơ thể đó, hoặc từ những bộ phận cơ thể khác. Theo Adler, các bộ phận trong cơ thể sẽ chia sẻ trách nhiệm để giúp cả cơ thể vận hành sao cho có hiệu quả cao nhất. Những bộ phận phát triển tốt hơn sẽ giúp cân bằng lại những khiếm khuyết của cơ thể. Những người này thường có tâm thức não trạng vượt khó, với ý chí kiên quyết phấn đấu. Nhiều người đã vượt qua những rào cản thể lý để đạt được những thành tích mà người bình thường không thể làm được. Ví dụ như một phụ nữ ung thư vú có thể hoàn thành một cuộc chạy marathon. Một em bé què chân đã lập kỷ lục ngồi xe lăn để đi xuyên quốc gia…

Đáng buồn là ta thấy với nhiều người đã không có khả năng vượt khó và bằng lòng với cuộc

sống tù túng bó khung, thỏa mãn với giới hạn của những khiếm khuyết từ điều kiện cơ thể. Họ thường thiếu thái độ lạc quan, không nhận ra dáng vẻ sống động nhộn nhịp của xã hội. Họ không nhìn thấy những khả năng vượt khó tiềm ẩn bên trong họ là rất lớn.

Không lâu sau, Adler thấy những khiếm khuyết cơ thể không hoàn toàn phản ánh đầy đủ toàn bộ cục diện bức tranh. Ông nhận ra con người ngoài những khiếm khuyết về cơ thể còn có cả những khiếm khuyết về một tâm lý. Nhiều người rất bình thường về mọi mặt nhưng vì bị người khác nói rằng họ xấu xí, ngu ngốc, đần độn, chẳng được việc gì, vô dụng và bị thịt…. Dần dần một số người đã nhập tâm và tin như thế.

Khi đi học, ta thấy điểm của mình không bằng người khác và tin rằng mình chẳng có khả năng học vấn. Nhiều người chỉ vì mụn trứng cá hoặc một cánh tay bị khoèo (theo lời mô tả của người khác) mà mặc cảm, vô tình đã đánh mất nhiều cơ hội khám phá đời sống tình cảm. Đây là những ví dụ không liên quan gì đến khuyết tật cơ thể – những cá nhân nêu trên không hề ngu độn hay khiếm khuyết – nhưng vì nghe lời người khác nên họ đã tin rằng mình như thế. Người có tâm thức lành mạnh sẽ bù đắp bằng cách cố gắng

phát huy những khu vực yếm thế của mình. Một số phát huy những mặt mạnh khác của mình để cân bằng. Tuy nhiên một số không nhỏ đó chẳng có những phát huy bù đắp nào cả, tệ hơn là họ bằng lòng với trạng thái yếm thế của mình.

Nếu ta không bị những điều khiếm khuyết cơ thể và khiếm khuyết tâm lý trên khuynh đảo, ta là những người may mắn: Tuy nhiên theo Adler tất cả chúng ta có vẫn phải chia sẻ với những khiếm khuyết chung khác. Ví dụ, các trẻ em khi so sánh với người lớn sẽ cảm thấy mình yếu hơn, nhỏ hơn, chậm chạp hơn, và kém người lớn về đủ mọi mặt. Và nhìn kỹ, Adler nêu ra rằng trong những trò chơi của trẻ em, chúng luôn muốn mình mau lớn, cao hơn, nhanh nhẹn và khoẻ mạnh hơn. Đây chính là hình thái phấn đấu hoàn thiện cụ thể nhất. Đây chính là kinh nghiệm đầu tiên khi các cá nhân bắt nhận ra mình là người yếm thế.

Nếu như một cá nhân bị khuất phục bởi những cảm giác yếm thế, họ sẽ tin là mình không có khả năng dù là họ tự đánh giá hay từ nhận xét của những người khác, hoặc là từ những hiện tượng khiếm khuyết tự nhiên trong cuộc sống. Khi vấp phải

khó khăn thất bại, chúng ta có khuynh hướng phát triển những hội chứng thiếu năng lực. Ví dụ, khi nhìn về quá khứ, chúng ta nhìn thấy những ký ức vụng về của mình vốn bao giờ cũng có những ảnh hưởng tiêu cực. Vì thế nhiều người né tránh những khu vực vụng về của mình và chỉ tập trung vào những khu vực họ có khả năng thành đạt.

Ta vẫn thấy có nhiều cá nhân rất nhạy cảm về một khu vực nào đó của đời sống. Nhiều người né tránh tính toán sổ sách, lẩn tránh chuyện lập gia đình, co cụm xa lánh đám đông. Đó chính là những địa hạt họ cảm thấy mình thiếu tự tin nhiều nhất. Xa hơn, nhiều người tin rằng mình không có khả năng làm một việc gì đó nhất định. Đấy là một điều rất tiêu cực. Theo Adler, chúng ta đều có thể làm bất cứ điều gì chúng ta muốn, nếu được dạy dỗ đúng cách và có những cố gắng nỗ lực. Khi hạ quyết tâm, chúng ta nhất định sẽ làm được điều chúng ta muốn. Tuy không nhận ra điều này và bị hội chứng thiếu khả năng (inferiority complex) tác động, nhiều người đã từ bỏ những cơ hội nghề nghiệp và cả những cơ hội quan hệ tình cảm cá nhân khác.

Hội chứng này thoạt nhìn tưởng như chỉ là

một bộ phận của đời sống nhưng trên thực tế nó là vấn đề của cả cuộc đời. Nếu một cá nhân cảm thấy xấu hổ và co cụm, không an toàn, lưỡng lự, thiếu kiên định, nhút nhát, dễ nản, dễ thay đổi, dễ phục tùng người khác, người ấy sẽ có khuynh hướng chỉ quan hệ với những ai cung cấp cho họ những điều họ cần nghe và muốn nghe như: Cậu thông minh lắm/Cô xinh đẹp quá/Bạn mạnh mẽ thật/Cậu nói chuyện nghe hấp dẫn/Bác tốt bụng quá/Cháu giỏi thật/Anh thật hoạt bát… Nhiều người còn lệ thuộc vào sự xoa dịu của người khác. Họ thích nghe lời khen và sợ hãi những xây dựng chân thành. Có người trở nên than thở và rầu rĩ, biến mình thành gánh nặng cho người thân của mình, chỉ vì họ muốn người khác phải luôn luôn động viên họ.

Có người tiếp cận với hội chứng thiếu năng lực không phải bằng cách bù đắp mà bằng cách phát triển một hướng xử lý mới qua hội chứng siêu năng, họ tự đánh lừa mình có những khả năng siêu việt. Chẳng hạn người nhỏ bé thường tìm cách chứng minh mình là người cao lớn để khiến người khác nghĩ rằng họ cao lớn. Người sợ ma luôn chối mình sợ ma. Người sợ vợ luôn tỏ ra mình là người gia trưởng. Một

cách ứng xử khác là những hành vi gây chú ý qua những kênh tiêu cực như tội phạm, những thói quen thiếu lành mạnh, có thái độ xem nhẹ người khác, hằn học và chỉ trích về bất cứ một đề tài nào đó trong cuộc sống. Nhiều người còn vay mượn những kênh ứng xử giả tạo khác nhằm tìm chút quyền lực ảo qua rượu, thuốc phiện để chôn giấu và lảng tránh vấn đề hiện thực của mình.

8. Các tuýp tâm lý

Với Adler, vấn đề thiếu những hứng khởi xã hội sẽ dẫn đến 4 tuýp tâm lý được quyết định bởi nguồn năng lượng mà một cá nhân đã sử dụng để tiếp cận với xung quanh:

– *Tuýp người thích điều khiển*: là người ngay từ bé đã có khuynh hướng muốn điều khiển người khác qua cách thích gây gỗ và muốn được chế ngự người xung quanh. Năng lượng của họ chủ yếu phục vụ cho quyền lực cá nhân. Họ sẵn sàng gạt bỏ tất cả mọi người sang một bên để đạt được mục đích họ muốn. Năng lượng này đã khiến họ trở thành những người giẫm đạp lên người khác vì quyền lợi riêng tư. Có người còn chống lại người khác bằng cách tự hủy

hoại sức khỏe của mình như một van xả rất thiếu ý thức và nguy hiểm như sử dụng thuốc phiện, rượu chè, và tự sát. Hoặc họ có thể sẽ gây sức ép với người thân bằng cách hăm dọa.

– *Tuýp người dựa dẫm*: họ là những người có ít nhiệt huyết, chóng mệt mỏi mà thường có xu hướng lệ thuộc vào người khác. Khi vấp phải những vấn đề trong cuộc sống (tuy là không khó để vượt qua), họ thường có những suy nghĩ rất tiêu cực qua những triệu chứng như lo sợ vô lý, bị ám ảnh, lo lắng chung, loạn thần kinh cảm xúc, mất trí … tùy thuộc vào những hoàn cảnh đời sống cụ thể của họ. Nhìn chung họ thiếu hẳn thái độ kiên định tự chủ.

– *Tuýp né tránh*: là những người có ít năng lượng nhất và chỉ sống trong tiêu chí tránh né đời sống càng xa càng tốt, nhất là tránh né những người xung quanh. Khi bị dồn nén quá mức, họ sẽ có xu hướng trở thành điên loạn, cuối cùng quay trở về với đời sống co cụm của thế giới chính mình. Họ là tuýp người thích chui vào vỏ ốc của chính mình.

– *Tuýp có lợi cho xã hội*: là những cá nhân có suy nghĩ lành mạnh, là người có đầy đủ những hứng

khởi xã hội và là người có năng lượng. Theo Adler, một cá nhân không có năng lượng thì không thể có hứng khởi xã hội được, và như thế họ chẳng làm gì được cho ai cả.

Theo Adler, ông tin rằng 4 nhóm người liệt kê ở trên giống với 4 nhóm tìm thấy trong Hy Lạp cổ đại. Trong đó người Hy Lạp tin rằng có nhóm người với não trạng rất buồn, có nhóm luôn tỏ vẻ hằn học giận dữ. Với người Hy Lạp cổ thì những loại dịch cơ thể có ảnh hưởng đến cá tính của con người gọi là humors.

Nếu có quá nhiều mật vàng, một cá nhân có thể nóng và khô. Họ thường dễ giận dữ thường xuyên. Họ là người thô bạo và thuộc tuýp người muốn điều khiển người khác.

Nếu có quá nhiều đờm dãi, cá tính có thể là lạnh và ướt. Họ ù lì chậm chạp. Họ là tuýp người thụ động và chỉ thích dựa dẫm vào người khác.

Nếu có quá nhiều mật đen (không rõ người Hy Lạp cổ đã ngụ ý nói về điều gì), cá nhân sẽ khô khan và lạnh lẽo, họ thường buồn bã quanh năm. Đây là người thuộc tuýp né tránh.

Nếu như có nhiều máu nóng so với những dịch cơ thể khác, bạn sẽ là người khôi hài, ấm áp và ẩm. Đây là tuýp người vui vẻ và thân thiện một cách tự nhiên, có ích cho xã hội.

Adler tin rằng mỗi một cá nhân là một chủ thể rất đặc trưng và vì thế họ có một lối sống phong cách rất riêng. Vì thế ý tưởng những tuýp người, theo ông, chỉ là những công cụ để khám phá. Đây là những khung chung có ích để cá nhân định hướng những luồng suy nghĩ của mình, chứ không nên coi là một công thức cá tính bất biến cứng nhắc.

9. Tuổi thơ

Giống như Freud, Adler nhìn thấy nhân cách thể hiện qua lối sống của con người được hình thành từ rất sớm khi chúng ta còn là trẻ em. Chính xác hơn, mô hình mẫu của lối sống của một cá nhân định hình vào khoảng thời gian em bé được 5 tuổi. Những kinh nghiệm sống mới mẻ sau này không thể thay đổi được mẫu mô hình lối sống thời bé mà chỉ được sử dụng để cắt nghĩa và lý giải mô hình mẫu lối sống thời bé ấy: Những kinh nghiệm mới mẻ và những kinh nghiệm trong mẫu mô hình lối sống thời bé sẽ cho

phép chúng ta một cơ hội đối chiếu. Từ đó họ có hướng xử lý tạo nên những khám phá phong phú lành mạnh hay những kinh nghiệm mang tính chất thành kiến độc hại.

Adler tin rằng có 3 loại tình huống tuổi thơ cơ bản có ảnh hưởng trong việc thiết lập tạo ra những mẫu lối sống lệch lạc, thiếu lành mạnh:

Tình huống đầu tiên là bộ phận cơ thể khiếm khuyết, hoặc những căn bệnh thời ấu thơ. Ông gọi những cá nhân này là người trải qua tình trạng quá tải. Nếu như không có ai xuất hiện kịp thời để hướng họ ra khỏi cảm giác tù túng, họ sẽ phát triển chỉ tập trung vào bản thân của mình. Sau đó họ lớn lên và không tin mình có năng lực vì họ nghĩ mình khiếm khuyết. Một số ít người phát triển bù đắp một cách quá mức trở thành rơi vào hội chứng siêu đẳng. Họ thường muốn khẳng định mình nhưng lại sử dụng những kênh nguy hiểm. Hiểu được điều này, bằng tình thương và sự cổ vũ kịp thời của người thân, một cá nhân sẽ có thể bù đắp ở mức độ vừa phải một cách lành mạnh.

Tình huống thứ hai là trẻ con được nuông chiều quá mức. Nhiều trẻ em được người lớn nuông

chiều quá mức đến độ chỉ biết đòi hỏi nhận vào chứ không bao giờ biết hy sinh cho ra. Những khao khát của họ là đòi hỏi nơi người khác. Đứa trẻ sẽ (1) không bao giờ chịu học hỏi làm một điều gì đó tho bản thân để rồi sau đó phát hiện ra mình không có khả năng thực thụ nào. Hoặc (2) trẻ đó không biết cách làm việc, thiếu khả năng hòa đồng, hội nhập kém. Hoặc các em này sẽ khó làm việc chung với người khác vì em chỉ biết ra lệnh. Thái độ dư luận xã hội thường không ưa những trẻ em đã được nuông chiều quá đáng: Vì thế các em nhận được ít hơn những cảm tình mà các em đáng lẽ nên có.

Sau cùng là tình huống bị bỏ rơi. Đây là những đứa trẻ bị bỏ rơi và bị lạm dụng hay bị sách nhiễu: Các em sẽ học những cách ứng xử như trẻ em trong tình huống được nuông chiều quá đáng. Các em thường có kinh nghiệm trực tiếp nghe quá nhiều câu nói: Mày là người vô dụng, nên các em trở thành ích kỷ vì đã phát triển một tâm thức không thể tin tưởng vào bất cứ ai (cũng như không tin tưởng vào chính bản thân mình). Nếu đã không biết đến tình thương là gì, khi lớn lên các em sẽ không thể yêu thương được. Một điều cần chú ý là những trẻ em trong các trại mồ côi,

hay là nạn nhân của những vụ sách nhiễu, hoặc bị lạm dụng tình dục, hoặc chẳng bao giờ được cha mẹ giành thời gian quan tâm, hoặc được nuôi dưỡng trong một môi trường quá hà khắc, thường xuyên bị kỷ luật một cách khắt khe cứng nhắc, các em sẽ có những biểu hiện bất cần khi lớn lên.

10. Thứ bậc trong gia đình

Adler được coi là người đầu tiên đã giới thiệu ảnh hưởng vai trò của anh chị em trong gia đình lên nhân cách của một cá nhân. Người ta biết đến Adler nhiều nhất qua khám phá này. Tuy nhiên cần nhắc rằng, Adler cho rằng thứ tự sinh ra trong gia đình chỉ là một khung chung giúp các cá nhân khám phá ra những nhân cách khả dĩ có thể xảy ra chứ không hẳn là một hiện tượng áp dụng chính xác được với mọi hoàn cảnh điều kiện. Dưới đây là những đặc tính của thứ bậc trong gia đình. Con độc nhất, con một là những trẻ em được chiều chuộng, thường có những phát triển tiêu cực đã được bàn đến ở phần trên. Cha mẹ em thường đặt tất cả niềm tin và kỳ vọng nơi em. Nếu cha mẹ là người hà khắc, tất nhiên em nhỏ sẽ phải hứng chịu tất cả.

Trẻ đầu lòng bắt đầu cuộc sống như trẻ con một, với tất cả những sự quan tâm thừa mứa, và khi trẻ vừa quen với sự êm ái ấy thì người em kế của mình chào đời dẫn đến hiện tượng bị truất phế. Phản ứng tự nhiên là em sẽ tìm cách lấy lại vị trí độc tôn của mình, nhưng bị cha mẹ khuyến cáo là phải biết nhường em. Nhiều bé trở nên chống đối và rất ương ngạnh, nhiều em co cụm và lặng lẽ. Adler tin rằng con đầu lòng thường là trẻ dễ rơi vào ảnh hưởng xấu nhiều nhất. Trẻ đầu lòng có xu hướng lặng lẽ, bảo thủ và phát triển sớm hơn các anh em khác trong nhà.

Con sinh thứ hai thường sinh ra có vai trò là người ổn định các quan hệ trong nhà, bé thường rất hay cạnh tranh phấn đấu và cố gắng vượt qua anh chị cả của mình. Các bé thường thành công nhưng nung nấu mãi cảm giác cuộc đua không bao giờ kết thúc và dễ rơi vào tình trạng đuổi theo bóng của mình. Các trẻ em sinh ra ở giữa sẽ theo xu hướng này, nhưng các em có những đối thủ cạnh tranh khác nhau.

Con út là trẻ em được cưng chiều nhất trong nhà so với các anh chị khác mà không bao giờ lo lắng mình sẽ bị truất phế. Khi lớn lên, họ thường là những người dễ vướng vào phiền phức (chỉ sau trẻ đầu lòng).

Trẻ út thường có cảm giác mình có ít năng lực nhất vì so với tất cả các anh chị họ là người muộn nhất trong cuộc đua, tuy nhiên một số trẻ sẽ phấn đấu để vượt mặt qua tất cả mọi người trước em.

Tuy nhiên yếu tố cách quãng giữa hai lần sinh của người mẹ sẽ thay đổi những vị trí vừa thảo luận ở phần trên. Khoảng cách 5 năm cho trẻ đầu lòng không có em sẽ là trẻ con một và đứa em kế tiếp của bé sẽ trở thành con đầu lòng. Giới tính cũng có ảnh hưởng đến những điều thảo luận ở trên vì các em gái sẽ không cạnh tranh với anh trai và ngược lại. Một bé trai duy nhất trong nhà với các chị em gái khác có thể coi như là con một. Vì thế vị trí của con cái trong nhà cần được cân nhắc và vận dụng vào từng trường hợp gia đình một cách cụ thể.

11. Vấn đề chẩn đoán

Để tìm ra những khung chung cho một cá nhân vận dụng để xây dựng nhân cách của mình, Adler khuyến cáo nên nhìn vào cá nhân ấy dưới nhiều góc cạnh khác nhau. Chẳng hạn như thời còn bé cá nhân ấy có bất cứ một chứng tật bệnh nào có ảnh hưởng đến phát triển của em, kể cả về những căn bệnh cơ

thể lẫn những căn bệnh tâm thần.

Trong buổi phỏng vấn đầu tiên, ông thường hỏi thật kỹ về ký ức của trẻ em. Nhiệm vụ của ông là tìm xem trẻ em đã được đối xử như thế nào để xác định được ảnh hưởng trong quá khứ có liên hệ nào với hiện tại. Ví dụ em được chiều chuộng quá mức sẽ dẫn đến cảm giác thiếu an toàn và luôn đi tìm quan tâm của người khác. Ông muốn biết xem có những dấu hiệu của cạnh tranh quá đáng xảy ra từ vị trí sinh ra trong gia đình vốn là nguyên nhân có ảnh hưởng. Ông muốn biết xem cá nhân ấy có khuynh hướng thuộc tuýp người thích điều khiển hay không. Nếu ký ức hồi nhỏ trẻ bị nhốt trong hầm tối, ông sẽ nghĩ ngay đến tình huống trẻ bị bỏ rơi và ngược đãi nên đã dẫn đến hiện tượng co cụm né tránh.

Ông sẽ hỏi về về những thói quen thời bé của em như những thói quen ăn uống và vệ sinh. Ông sẽ hỏi xem em có chống lại cha mẹ hay không? Hoặc nếu như khi còn nhỏ em có quá sợ bóng tối hay không, nếu có, đấy là dấu hiệu của trẻ được chiều chuộng quá đáng hoặc bị bỏ rơi. Bị nói ngọng hay nói đớt có thể là dấu hiệu của sự quá lo lắng. Quá khích và hay ăn trộm vặt có thể là dấu hiệu của hội chứng

siêu năng. Tơ tưởng mơ màng, co cụm, lười biếng, và nói dối thường xuyên có thể là vài cách thức tránh né tình trạng yếm thế thiếu khả năng của mình.

Adler rất giống Freud và Jung ở chỗ cả ba người đều tỏ ra rất quan trọng đến giấc mơ của thân chủ, kể cả những lúc nửa mơ nửa tỉnh. Tuy nhiên ông đi xa hơn trong việc phân tích giấc mơ. Ông tin giấc mơ có liên hệ đến lối sống và rất trung thực với cảm giác của một cá nhân trong sinh hoạt hàng ngày, và ông tin giấc mơ là một bộ phận của ý thức. Ông cho rằng một giấc mơ sẽ phản ánh mục đích và cả những vấn đề ngăn cản cá nhân đến với những mục đích ấy. Nếu thân chủ không thể nhớ được giấc mơ của mình, Adler sẽ không bỏ cuộc, ông đề nghị thân chủ hãy tưởng tượng. Theo ông, tưởng tượng sẽ phản ánh lối sống của một cá nhân giống y như giấc mơ vậy.

Adler đặc biệt chú ý đến tư thế đứng ngồi của thân chủ. Cả cách bắt tay, những di chuyển thế ngồi và những dấu hiệu của cơ thê ông tin là người được chiều chuộng sẽ thường dựa lưng vào một vật gì đó. Hoặc ngay cả thế nằm ngủ cũng được ông chú ý đến, nhất là lối nằm im cuộn tròn như em bé hay là lối ngủ lăn lộn khắp nơi trên giường.

Adler chú ý đến cách một thân chủ phản ứng lại với những kích thích bên ngoài (exogenous factors) như các vấn đề đối với đời sống tính dục, cảm giác bấp bênh, mặc cảm, lần đầu tiên tiếp cận với giao hợp, lo lắng bất lực. Với phụ nữ ông quan tâm đến quá trình thai nghén, sinh nở và thời gian hành kinh, sinh hoạt tình cảm, quá trình hò hẹn, thời gian tìm hiểu, đời sống hôn nhân, công việc nơi cơ quan, việc học hành, thi cử, nghề nghiệp, và cả đời sống có liên hệ với sức khỏe của người thân gia đình. Ngoài ra ông còn để ý đến việc tránh phân tích và quá khoa học. Ông tin vào yếu tố nghệ thuật trong chẩn đoán. Ông khuyến cáo không nên gạt bỏ yếu tố đồng cảm, trực giác, đôi khi nếu cần hãy cứ mạnh dạn đoán xét vấn đề.

12. Liệu pháp

Sự khác biệt căn bản trong liệu pháp giữa Adler và Freud:

(1) Adler muốn thân chủ của mình phải ngồi thẳng, mặt đối mặt và tránh chuyện phân biệt đối xử giữa thân chủ và nhà liệu pháp. Ông khuyên nhà trị liệu nên tránh tình trạng để cho thân chủ nâng họ lên vị trí cao hơn vì như thế những cơ hội lập lờ và trò chơi

sẽ xảy ra như thân chủ đã từng có những trò chơi như thế. Nhất là nhiều lúc thân chủ sẽ giăng bẫy và nhà trị liệu có thể sẽ để lộ ra những điểm yếu cố hữu của con người. Như thế, sẽ kéo nhà liệu pháp xuống, thân chủ sẽ có cơ hội để nâng lối sống không lành mạnh của mình lên.

(2) Adler giải thích về sự bất hợp tác của thân chủ như sau: khi thân chủ quên hẹn, đến trễ, yêu cầu những thay đổi trong liệu pháp, gàn, ương bướng… Những hành vi bất hợp tác này là thái độ chưa muốn từ bỏ lối sống thiếu lành mạnh của mình. Nhưng theo Freud thì đấy là vấn đề của đè nén, vì thân chủ không muốn bày tỏ những vẩn đề của cõi vô thức.

Theo Adler, một cá nhân cần hiểu được lối sống căn bản của họ có nguồn gốc từ những khung chung ích kỷ, và nhận thức này không thể bị cưỡng bức. Ông cho rằng nếu nhà liệu pháp nói: Này, đây là vấn đề của bạn. Thân chủ nghe thế sẽ càng xa lánh nhà trị liệu và càng tìm cách để bênh vực cho những tiểu thuyết hiện tại. Tình hình này sẽ khác đi khi thân chủ được đưa vào một môi trường họ muốn lắng nghe và khám phá, sau đó họ sẽ sống và ứng xử dưới tác động từ những gì họ đã hiểu (Ansbacher, 1956). Và

như thế, thân chủ là người có quyết định tối hậu trong trách nhiệm về chọn lựa tiến trình chữa lành cho mình.

Sau cùng, nhà trị liệu cần phải động viên thân chủ bằng cách đánh thức hứng khởi xã hội và cả những năng lượng đi kèm theo. Ông khuyên nhà trị liệu cần xây dựng được một quan hệ thật thà và thân tình giữa hai bên. Nhà liệu pháp cần gieo vào lòng thân chủ hạt giống hứng khởi xã hội để họ sẽ đem những hạt giống ấy đến với người khác.

13. Thảo luận

Mặc dù học thuyết của Adler không hấp dẫn lắm như của Freud vốn có một trọng tâm là tính dục hay như của Jung có trọng tâm là thần thoại học, nhưng các sinh viên có khuynh hướng thích thú về học thuyết của Adler. Trên thực tế, một số không nhỏ các nhà tâm lý nhân cách đã rất thích học thuyết của ông. Chẳng hạn như Maslow đã từng nói rằng càng lớn, ông nhận ra rằng Adler là người rất có lý. Carl Roger có những điểm rất giống Adler và nhiều trường phái đã xây dựng nền tảng học thuyết của họ từ Adler.

Hơn nữa những điểm tích cực mà Adler đã giới thiệu qua liệu pháp của mình như: ghi chép rõ

ràng và cụ thể về những vấn đề của thân chủ, những giải thích rất gần gũi, sâu sát và hợp lý về những vấn đề ấy. Học thuyết của ông tương đối đơn giản. Và niềm tin mà ông giành cho thân chủ đã khiến cho học thuyết của ông vừa gần gũi và tương đối có hiệu quả.

14. Những điểm bất hợp lý

Những chất vấn đặt ra cho Adler có xu hướng xoay quanh về tính năng khoa học của học thuyết mà ông đã đề xướng. Xu hướng chung của ngành tâm lý hiện nay là dựa trên nền tảng thực nghiệm, nghĩa là ngoài chủ thuyết, các học thuyết cần được đo đạc một cách cẩn thận và có thể được tái thực nghiệm khi cần. Điều đó cho thấy các học thuyết cần nhắm đến yếu tố sinh lý hay yếu tố hành vi của con người có thể đo đạc được.

Ta có thể thấy rõ Adler sử dụng những khái niệm cơ bản rất xa cách với sinh lý và hành vi của con người: Phấn đấu để đạt đến hoàn thiện? Chúng ta sẽ đo đạc điều đó bằng cách nào? Hay là chuyện bù đắp? Cả chuyện cảm giác về thiếu khả năng? Hay hứng khởi xã hội? Hơn nữa cách chứng minh qua thực nghiệm cần tạo ra một sự giả định cơ bản: Tất cả

mọi việc đều vận hành theo cơ năng nhân–quả. Adler tin rằng trong phạm trù vật chất điều đó sẽ xảy ra nhưng với tâm lý con người thì đây là một phạm trù rất khác biệt (không thể so sánh được). Thay vào đó, Adler sử dụng ngả hướng thiện mà ông tin rằng mỗi con người sinh ra đã được cài đặt sẵn về những khung tương lai với những mô thức của mục tiêu lý tưởng, các hệ giá trị, và những khung chung sau cùng.

Hiện tượng hướng thiện đã cho phép con người hành xử theo một hướng mà không cần bất cứ một tác động đặc biệt của hoàn cảnh hiện thời trước mặt, một cá nhân có quyền lựa chọn và có khả năng tự kiến tạo cho mình một nhân cách hay là một lối sống rất riêng. Đây là những lý luận mà nhìn qua lăng kính thực nghiệm có vẻ rất ảo ảnh và như thế các nhà khoa học, ngay cả những nhà học thuyết nhân cách sẽ rất lưỡng lự khi quyết định nhập cuộc với ông.

Ngay cả với người tin vào hiện tượng hướng thiện vẫn có những chất vấn về vấn đề học thuyết của ông. Nhiều chi tiết trong học thuyết của ông có vẻ quá giai thoại, chỉ áp dụng đúng với một số trường hợp nhất định, và vì thế tính năng áp dụng rộng rãi chung lên mọi hoàn cảnh vì thế không đạt được. Chẳng hạn

như các trẻ đầu lòng chưa hẳn là đã có cảm giác bị truất phế hay các trẻ sinh sau sẽ nhất định phải cạnh tranh.

Adler trả lời những câu hỏi này một cách thật đơn giản rằng: vấn đề hướng thiện có hay không vẫn là vấn đề đang được bàn cãi. Nếu chúng ta chấp nhận hiện tượng hướng thiện, vấn đề nhân cách thật ra không còn cần thiết nữa. Nhiều người cho rằng nếu như không có khung chung sau cùng, những ý tưởng trong học thuyết của ông sẽ là những cấu trúc có ích.

Tuy nhiên ít nhất Adler đã cung cấp cho chúng ta những giá trị tinh thần xã hội để con người có thể tìm thấy ý nghĩa tinh thần phục vụ trong xã hội mà chúng ta đang sống.



Chương 7. KAREN HORNEY THUYẾT NHÂN CÁCH TÂM THẦN



1. Tiểu sử

Karen Horney sinh ngày 16 tháng 9 năm 1885. Cha mẹ bà là Coltidle và Berndt Wackels Danielson. Cha của bà là một thuyền trưởng, một con người sống rất ngoan đạo, song cũng là một người rất độc đoán. Các con ông thường vẫn gọi bố mình là "người hay ném cuốn kinh Thánh", vì theo lời Horney thì ông rất hay ném cuốn kinh Thánh mỗi khi bực bội.

Mẹ của bà còn được biết qua cái tên khác là Sonni, vốn là một con người khác hẳn. Bà là người vợ thứ hai của Berndt, kém chồng 19 tuổi và được coi là một cô gái lịch sự tao nhã. Karen có một người anh trai lớn hơn cũng tên là Berndt, người mà bà đã quan tâm một cách rất sâu sắc, cùng với 4 người anh khác từ cuộc hôn nhân đầu tiên của cha bà.

Tuổi thơ của Karen Homey có vẻ mâu thuẫn khó hiểu. Ví dụ bà luôn vẽ trong đầu một hình ảnh người cha là một ông bố kỷ luật nghiêm khắc. Bà tin

rằng cha mình luôn coi nặng ông anh Berndt nhưng lại đem bà cùng đi trên những chuyến vượt biển xa xôi 3 lần, một điều rất hiếm hoi với những viên thuyền trưởng thời bấy giờ. Tuy thế, bà vẫn thấy thiếu thốn tình cảm nơi người cha, vì thế bà rất gần gũi với người mẹ ruột của mình và đã tự coi mình là con cừu nhỏ của mẹ.

Khi lên 9 tuổi, bà thay đổi cách nhìn vào cuộc đời. Bà trở thành rất tham vọng và tỏ ra rất bướng bỉnh. Bà nói: Nếu tôi không thể xinh đẹp, tôi nhất định sẽ phải thật thông minh: Một điều khá bất ngờ là bà rất xinh. Cũng trng thời gian này bà có biểu hiện như thể bà rất yêu thương ông anh trai của mình. Quá xấu hổ về sự quan tâm lộ liễu của bà, người anh trai lúc ấy chỉ là một cậu bé ở tuổi dậy thì đã đẩy bà ra. Đây là lần đầu tiên trong cuộc đời bà cảm thấy trầm uất – một vấn đề bao trùm lên hết cả phần còn lại của cuộc đời bà.

Thời mới lớn là những năm tháng căng thẳng. Năm 1904, mẹ bà li dị người cha đem theo Karen và ông anh Berndt hãy còn trẻ. Năm 1906, bà thi vào trường y khoa, chống lại ý định của cha mẹ, và cả hệ thống xã hội thời bấy giờ. Trong thời gian đó, bà làm quen với một sinh viên khoa luật tên Oscar

Horney, người bà đã kết hôn vào năm 1909. Qua năm sau bà sinh ra con đầu lòng đặt tên là Brigitte, và sinh thêm hai cô con gái sau này. Năm 1911, mẹ của bà qua đời. Những sự kiện căng thẳng này đã đánh quỵ Karen, và bà đã phải tìm đến dịch vụ tư vấn phân tích tâm lý.

Như Freud đã đoán, bà lấy một người chồng hoàn toàn không khác ông bố ngày xưa. Oscar là một người chồng độc đoán, luôn hà khắc với con cái như cha của Karen đã đối xử với anh em bà. Chồng bà kể lại là Karen chẳng can thiệp gì cả, nhưng chỉ đề nghị nên có một bầu không khí trong lành cho các con. Bà chỉ nhẹ nhàng khuyên chồng nên cho con cái nhiều không gian hơn để tự phát triển tính độc lập. Mãi nhiều năm sau đó những nhận thức muộn mằn ấy đã thay đổi cách nhìn của bà về việc nuôi dạy con cái.

Năm 1923, công việc của Oscar suy sụp và ông bắt đầu mắc chứng bệnh viêm màng não. Ông trở nên khánh kiệt, cáu bẳn và rất buồn bã. Cùng trong năm này, anh trai của Karen chết ở tuổi 40 do một lần bị viêm phổi và nhiễm trùng. Karen trở nên rất trầm uất và chán nản đến độ bà đã bơi ra giữa biển nhân một kỳ nghỉ hè và đã có tư tưởng tự kết liễu đời mình.

Karen và những cô con gái dọn ra khỏi nhà Oscar năm 1926, 4 năm sau đó dọn đến Hoa Kỳ và đã định cư ở Brooklyn. Vào những nằm thập kỷ 30, Brooklyn là trung tâm chất xám của cả thế giới, ảnh hưởng bởi việc tất cả những nhà khoa học Do Thái di cư từ nước Đức đến Hoa Kỳ trong thời gian này. Vào thời điểm này bà đã làm quen với Erich Fromm và Hoay Stack Sullivan. Sau đó bà có quan hệ tình cảm với Fromm. Thời gian này bà xây dựng học thuyết của mình về loạn thần kinh, dựa vào kinh nghiệm suy sụp thần kinh của bà trước đó và bà như là một nhà tâm lý liệu pháp.

Bà đã làm việc, dạy học, và viết sách cho đến khi bà nằm xuống vào năm 1952.

2. Học Thuyết của Karen Horney

Học thuyết của Horney gần gũi với chứng loạn thần kinh và là học thuyết đầy đủ nhất hiện nay chúng ta có được về chứng loạn thần kinh. Trước hết, bà đã cống hiến cho chúng ta một cách nhìn mới mẻ về căn bệnh này. Bà đã nhìn loạn thần kinh như một hiện tượng liên tục xảy ra trong đời sống bình thường. Đây vốn là một cách nhìn rất khác so với những nhà học

thuyết trước đây. Theo bà, loạn thần kinh là một phương pháp để giúp một cá nhân có thể chịu đựng được cuộc đời, hay là cách tiếp cận và kiểm soát những quan hệ giữa những con người. Vì thế loạn thần kinh là những cố gắng được thực hiện nhằm duy trì những sinh hoạt hàng ngày. Đấy là cách mỗi chúng ta đều cố gắng để tồn tại cân bằng. Tuy nhiên, những người loạn thần kinh là những người bị rơi vào tình trạng quá tải bởi sức ép cuộc đời để hơn những người bình thường khác.

Trong kinh nghiệm lâm sàng của mình, bà đã phân biệt ra những khuynh hướng nhu cầu của người loạn thần kinh. Đấy cũng là những nhu cầu căn bản tất cả mỗi chúng ta đều có, tuy nhiên những nhu cầu ấy đã bị biến dạng bởi một số người đã không may phải trải qua.

Ví dụ như nhu cầu được quan tâm và được chấp nhận là một nhu cầu rất thực đối với tất cả chúng ta. Vậy thì điều gì đã khiến cho những nhu cầu này trở thành biến thái dẫn đến điên loạn? Trước hết, nếu nhu cầu này quá lớn sẽ trở thành nhu cầu không thực tế, bất hợp lý, và quá chung chung.

Tất cả chúng ta đều cần được quan tâm, nhưng chúng ta không cần sự quan tâm từ mọi người chúng ta đã gặp hàng ngày. Chúng ta không kỳ vọng mọi người phải lo lắng cho chúng ta, ngay cả từ bạn bè thân thuộc và những người trong gia đình. Chúng ta không cần ngay cả người thân yêu của mình phải thể hiện tình yêu thương và quan tâm trong mọi lúc, mọi hoàn cảnh, nhất là những lúc họ đang bận rộn. Với người bình thường thì họ có khuynh hướng tin rằng ở một góc độ nào đó, họ sẽ có những khả năng tự mình có thể ổn định và hoàn toàn tự chủ.

Thứ hai, những nhu cầu thái quá điên loạn thường có cường độ rất lớn, và người không may mắn sẽ trải qua kinh nghiệm lo lắng lớn hơn nếu như những nhu cầu này không được đáp ứng. Nhất là khi họ hoảng sợ nghĩ rằng những đáp ứng này sẽ không bao giờ xảy ra trong tương lai: Từ đó những hoang mang liên tưởng không thực tế đã có cơ hội nảy sinh. Và như thế nhu cầu được quan tâm phải được thể hiện thật rõ, ở mọi nơi và mọi lúc, bởi tất cả mọi người, nếu không thì nỗi sợ hãi sẽ tái phát. Nói khác đi, người loạn thần kinh đã biến bất cứ những nhu cầu rất bình thường trở thành những nhu cầu quá khẩn trương như

thể đấy là trung tâm có tầm quan trọng sống còn đến sự sự tồn tại của họ.

3. Những nhu cầu thái quá

1) Nhu cầu thái quá về sự được quan tâm và được chấp nhận là những nhu cầu chung chung để lấy lòng người khác và được yêu thích ngược trở lại.

2) Nhu cầu tình cảm thái quá giành cho một đối tác của mình, với người thân. Họ cho rằng tình yêu sẽ giải quyết được mọi vấn đề. Tất nhiên chúng ta rất cần đến một người bạn đời để cùng chia sẻ với chúng ta, nhưng những bệnh nhân loạn thần kinh đã đi quá xa và quá sâu vào vấn đề tình cảm.

3) Nhu cầu thái quá được kiểm soát hoặc chế ngự đời sống của mình vào một khung gò bó chật chội, không đòi hỏi, không vươn lên, bằng lòng với những điều tủn mủn, chẳng muốn thể hiện. Ví dụ trong cuộc đời ta thấy có những mô hình lối sống chạy đua để đáp ứng cho nhu cầu quá hà khắc với chính mình như vẫn thấy tại các dòng tu khổ hạnh, đời sống ẩn dật. Một số đông khi đối diện với sức ép cuộc sống, họ nghĩ đến trốn tránh, muốn đi ngược trở lại vào tử cung người mẹ.

4) Nhu cầu thái quá muốn đạt được quyền lực để điều khiển và kiểm soát người khác, hay muốn có một bộ mặt đầy quyền năng. Chúng ta ai cũng muốn có và đi tìm sức mạnh, nhưng người loạn thần kinh có nhu cầu này thật cấp bách và khẩn thiết. Họ đi tìm quyền lực chỉ vì muốn như thế. Họ thường khinh ghét người yếu hơn và có một niềm tin mạnh mẽ về khả năng quyền lực của mình.

5) Nhu cầu thái quá được khai thác và bóc lột người khác và muốn lợi dụng họ. Ở người bình thường, nhu cầu này tồn tại chỉ với mục đích gây ảnh hưởng, muốn tiếng nói có trọng lượng, muốn người khác lắng nghe mình. Với người loạn thần kinh thì nhu cầu này được sử dụng để điều khiển người khác và họ tin rằng người khác được sinh ra là để phục vụ họ. Đó là lý do thỉnh thoảng ta thấy người hay nói đùa nhưng không thể chấp nhận được những câu nói đùa của người khác. Muốn hưởng thụ nhưng lại lười biếng.

6) Nhu cầu thái quá muốn có được sự công nhận của công chúng và được dư luận chú ý. Chúng ta là những sinh thể có nhu cầu xã hội rất cao, nhất ở đây chúng ta là những sinh thể có dục tính và rất muốn mình được đánh giá cao, được biết ơn. Nhưng với

người loạn thần kinh, họ có vẻ quá khẩn trương và mê man trong việc đặt nặng nhu cầu này. Họ không ngừng đeo đuổi phong cách ăn mặc và muốn mình được nổi tiếng. Họ rất sợ chuyện mình bị xem nhẹ hay bị lãng quên và nhất là họ sợ mình bị coi chẳng ra gì.

7) Nhu cầu thái quá về sự tôn sng cá nhân bản thân. Chúng ta có nhu cầu tự hào về những phẩm chất mà chúng ta có được. Chúng ta có nhu cầu muốn mình là người quan trọng và được đánh giá cao. Nhưng với một người loạn thần kinh thì nhu cầu này trở thành phải thật lớn, và điều này đã trở thành gay gắt đối với họ. Họ muốn mọi người luôn luôn nghĩ về tầm quan trọng của họ. Họ rất sợ mình là người không ai biết đến, hoặc tệ hơn nữa họ luôn luôn sợ mình là người không có chút giá trị nào.

8) Nhu cầu thái quá về thành đạt cá nhân. Thực ra chẳng có gì là sai trái khi có nhu cầu muốn thành công. Tuy nhiên có nhiều người bị ám ảnh bởi thành công. Họ muốn mình phải đứng đầu, phải là hiện tượng có một không hai, họ muốn mình bất tử. Họ là những người chê bai và xem thường những lĩnh vực họ không thể thành công. Nếu họ có năng khiếu về mặt nào đó, nhất định họ sẽ thổi phồng và hăng hái về

lĩnh vực ấy.

9) Nhu cầu thái quá về trạng thái tự mãn và độc lập. Tất cả chúng ta đều đi tìm và xây dựng cho mình một chút tự chủ, nhưng nhiều người có cảm giác là họ chẳng cần đến ai cả. Và như thế họ đóng cửa lòng lại, chẳng cần nhờ vả đến ai, và họ thường rất lưỡng lự trong việc gắn bó với một mối quan hệ tình cảm.

10) Nhu cầu thái quá để trở thành hoàn hảo cầu toàn và nhu cầu không bao giờ sai. Để ngày càng hoàn thiện hơn trong đời sống là phạm trù hứng thú đặc biệt của mỗi người trong chúng ta, song một số người mê man trong vòng nhạy cảm thoái hóa. Họ rất sợ phạm phải những sai lầm. Họ rất sợ người khác thấy họ làm lỗi và luôn trong tình trạng căng thẳng tránh phạm những sai sót, dù là những sơ xuất nhỏ nhặt nhất. Vì thế họ chẳng bao giờ thể nghiệm và khám phá.

Khi Horney nghiên cứu những nhu cầu nói trên, bà bắt đầu phát hiện ra rằng những người loạn thần kinh có những cách đối phó đi theo 3 cụm nhóm sau:

I. *Phục tùng* khi các cá nhân này có những vấn đề nhu cầu 1,2,3.

II. *Gây hấn* khi các cá nhân có vấn đề với các nhu cầu 4,5,6,7,8

III. *Co cụm* khi các cá nhân có vấn đề với các nhu cầu 9,10

Trong những tác phẩm của mình, bà sử dụng nhiều thành ngữ để diễn đạt về ba chiến lược đối phó nói trên. Ngoài phục tùng ra, bà nhấn mạnh chiến lược đầu tiên là chiến lược tiến về phía trước và là cách giải quyết tự gạt bỏ mình, tương tự như tuýp người dựa dẫm nhìn thấy ở học thuyết của Adler.

Bên cạnh tình trạng gây hấn, bà cho rằng đây là chiến lược chống đối nhằm tạo ra các hướng xử lý khác. Đây là loại nhân cách giống như tuýp người kiểm soát nhìn thấy trong thuyết của Adler. Với tính cách co cụm, bà gọi đây là chiến lược trốn chạy và lối giải quyết các vấn đề là từ chối. Giống như tuýp né tránh trong thuyết của Adler.

4. Quá trình phát triển mầm bệnh

Trong cuộc sống nhiều người đã bị lạm dụng

tình dục, bị ngược đãi và bỏ rơi từ khi họ là những em bé và sau này khi lớn lên họ đã phát triển trở thành loạn thần kinh. Những gì người bình thường có thể quên thì họ không thể quên được. Nếu một em bé có một người cha bạo hành, một người mẹ có những triệu chứng thần kinh phân liệt, hoặc em bé đó bị sách nhiễu tình dục bởi một người họ xa, một người hàng xóm. Những em bé này, nếu không vượt qua được nỗi đau sẽ có nguy cơ mắc bệnh điên.

Hay một em bé được mọi người thương mến. Em được mọi người chăm sóc và quan tâm sẽ lớn lên trở thành một con người lành mạnh, hạnh phúc. Song nhiều em bé không được may mắn nên đã rơi vào những kinh nghiệm đau thương, lớn lên đã trở thành loạn thần kinh.

Vậy những em bé không hề bao giờ bị ngược đãi, bị lạm dụng và bỏ rơi thì điều gì đã khiến cho các em trở thành những người loạn tâm thần khi lớn lên? Bà gọi đó là sự độc ác căn bản, có thể do sự hờ hững lạnh nhạt của cha mẹ. Bà tin rằng các em này đã thiếu hẳn tình thương và hơi ấm. Có thể các em thỉnh thoảng bị đánh đập nặng tay hoặc trải qua những kinh nghiệm tính dục quá sớm. Những điều này sẽ có

những tác hại rất lớn.

Sự hờ hững lạnh nhạt của cha mẹ, qua cách nhìn của các em bé không phải vì sự cố tình của cha mẹ. Con đường đến hỏa ngục thường được lát sỏi bởi những điều cố ý. Chẳng hạn như cha mẹ thiên vị đối xử phân biệt, chê con này khen con khác, chỉ trích và trách mắng con cái như một van xả. Lúc thì chiều chuộng và ngay sau đó dằn vặt chửi mắng, chế nhạo con cái, cấm cản con cái có bạn bè, hứa với con cái nhưng không giữ lời. Nhiều bậc phụ huynh vì có chút ít loạn tâm thần nên đã đối xử với con cái mình trong cách nhìn của họ. Tuy nhiên nhiều bậc cha mẹ tốt vẫn khó tránh khỏi sơ suất vì sức ép căng thẳng của cuộc sống hàng ngày.

Horney đã phát hiện ra, ngược lại với thành kiến của chúng ta về trẻ em là những sinh thể yếu đuối và thụ động, thật ra phản ứng của các em về cha mẹ của mình khá giận dữ. Đây là một phản ứng mà bà gọi là sự thù địch căn bản. Các em cảm thấy bức xúc trước tiên, sau đó đưa đến những cố gắng trong việc chống lại sự bất công.

Nhiều trẻ em tìm thấy sự thù hận này như một

van xả hiệu quả, và sau đó trở thành một phản ứng thói quen. Mỗi khi vấp phải những khó khăn trong cuộc sống, các em sẽ ứng dụng phản ứng thù hận này. Nói khác đi, các em phát triển một chiến lược đối phó gây hấn. Các em có thể nghĩ rằng: Nếu ta có quyền lực thì chẳng ai có thể xử ép và hà hiếp ta được.

Phần nhiều các trẻ em có thể tìm thấy chúng bị hoàn toàn bất lực và khuất phục bởi lo lắng căn bản, khi các em cảm thấy lo sợ vì nghĩ mình vô dụng và bị bỏ rơi. Để tồn tại, sự thù địch căn bản phải bị nén xuống và cha mẹ các em tiếp tục chiến thắng. Nếu đây là chiến lược mà các em cảm thấy phù hợp với hoàn cảnh, các em sẽ chọn chiến lược này – chịu phục tùng. Các em sẽ tin đây vẫn là chiến lược tốt đẹp nhất. Các em sẽ nói với mình: Nếu mình làm cho họ thích mình thì họ sẽ không hành hạ mình nữa.

Một số các em tìm thấy thù địch và phục tùng đều chẳng đem lại những giải pháp giải quyết nào trong việc cải thiện tình trạng thờ ơ lãnh đạm của cha mẹ, các em sẽ giải quyết bằng cách rút lui khỏi bức tranh sinh hoạt gia đình và co cụm trong thế giới của riêng mình, sau cùng các em tin rằng mình có thể tự lực cánh sinh bởi chính các em. Các em sẽ nói: Nếu

ta rút lui, chẳng có gì có thể làm ta đau đớn nữa.

5. Thuyết Bản thân

Horney còn có một cách nhìn khác nữa về vấn đề loạn tâm thần qua khái niệm hình ảnh bản thân. Theo Horney, bản thân là điểm cốt lõi của mỗi chúng ta, là trung tâm của mọi tiềm năng. Nếu một cá nhân lành mạnh, cá nhân ấy sẽ có một cái nhìn chuẩn xác về nhận định họ là ai, và như thế họ sẽ có thời gian rảnh rỗi để nhận ra khả năng thật sự của mình. Họ sẽ đạt được tình trạng tự nhận thức về bản thân.

Những người loạn tâm thần có một cách nhìn khác về bản thân họ và cuộc sống. Khái niệm bản thân của họ bị tách ra thành bản thân đáng ghét và bản thân lý tưởng.

Bản thân đáng ghét còn được những nhà học thuyết khác gọi đây là hiện tượng bản thân nhìn qua tấm kiếng vốn là bản thân mà một cá nhân tin rằng người khác nhìn thấy nơi họ. Nhiều người trong chúng ta tin rằng người khác đang nhìn họ với những thái độ khác nhau. Nhất là họ có những suy diễn lệch lạc và tin rằng cả thế giới này đang chống lại họ. Dần dần họ phát triển một xu hướng tin vào những suy diễn sai

lầm ấy, kết quả là họ tin rằng họ thật sự đáng khinh và đáng ghét (vì cả thế giới chống lại họ).

Ở mặt khác, nếu một cá nhân có vài khiếm khuyết ở một số khía cạnh trong cuộc đời, họ sẽ tin rằng phải có một bản thân lý tưởng nào đó mà họ cần phấn đấu để đạt được. Thế là cá nhân ấy sẽ thiết kế cho mình một mô hình bản thân lý tưởng từ những điều nên làm. Theo Karen, bản thân lý tưởng không phục vụ như một mô hình tích cực, mà chỉ là những điều không tưởng và hoàn toàn bất khả thi. Vì thế những người loạn tâm thần thường thay đổi giữa hai thái cực bản thân này: Vừa khinh ghét chính mình và vừa giả vờ mình là người hoàn hảo nhất.

Horney đã cho rằng chính sự kéo giãn quá mức giữa bản thân đáng ghét và bản thân lý tưởng, dưới ảnh hưởng đầy quyền lực của những điều nên làm và người loạn tâm thần cứ phải vật lộn để trở thành hoàn hảo.

Vì thế người tùng phục sẽ nghĩ: Mình cần phải thật dễ thương, hy sinh bản thân, và sống thánh thiện. Người thù địch sẽ nghĩ: Mình phải thật có quyền lực, được công nhận, và phải là người chiến thắng. Người

co cụm sẽ nghĩ: Mình cần phải độc lập, xa lánh người khác, phải hoàn hảo.

Trong quá trình chuyển đổi giữa hai thái cực bản thân hoàn toàn không có thực, những người loạn tâm thần đã bỏ quên khái niệm bản thân cốt lõi của mình và hậu quả là họ đánh mất cơ hội giác ngộ và nhận ra khả năng thực sự của mình.

6. Thảo luận

Thoạt nhìn, có vẻ như Horney đã sử dụng một số những ý tưởng hay nhất của Adler, khi ta nhận thấy có sự gần gũi giữa cách mà người loạn tâm thần sử dụng để đối phó với trạng thái suy diễn lệch lạc của mình, giống như những tuýp người trang bị những cách xử lý trong học thuyết của Adler. Nhưng nếu nhìn kỹ cách bà gộp những nhu cầu thái quá có thể dẫn đến những cơ hội loạn tâm thần thành 3 nhóm chiến lược: phục tùng, thù địch và co cụm. Ta có thể an tâm rằng bà đã đi đến cùng một kết luận giống Adler nhưng qua một lối tiếp cận hoàn toàn khác.

Dĩ nhiên là Adler và Horney là những người đã không chính thức được đào tạo như bác sỹ tâm thần. Họ tự cho mình là những người theo trường phái

Freudian mới, tuy tên gọi này phẫn chưa chính xác. Đáng lẽ ra tên gọi của họ phải là nhà tâm lý phái xã hội vốn là một cái tên tuy chính xác nhưng lại thuộc về một ngành nghiên cứu khác.

Có thể nói Horney đã khai triển học thuyết của Adler về sự khác biệt giữa người khỏe mạnh và người loạn tâm thần trong việc phấn đấu để hoàn thiện và để tìm cách thoát ra khỏi trạng thái bất ổn của tâm thức. Tuy nhiên một điều đáng mừng về sự gặp gỡ giữa Horney và Adler là nếu như có hai người cùng có một nhận định tương đối độc lập, nhưng lại có liên hệ về chủ thuyết, dẫu sao cũng là một điều đáng quý, vì chúng ta có thể yên tâm rằng đó là điều có giá trị.

Karen Horney nêu lên được vài điểm thú vị đáng chú ý là: Trước hết bà đã phản đối Freud về hiện tượng ghen vì không có dương vật nơi phụ nữ, tuy nhiên bà thừa nhận là đôi lúc có vài thân chủ nữ đề cập đến hiện tượng này. Bà cho biết những trường hợp lẻ tẻ này vẫn không đủ vững để khẳng định đây là hiện tượng phổ cập áp dụng cho mọi nền văn hóa. Bà đề nghị rằng có thể hiện tượng ghen vì không có dương vật chỉ là một biểu tượng khi phụ nữ mô tả cảm giác về sự ghen tức của họ đối với đàn ông về mặt

quyền lực trong cuộc sống.

Trên thực tế, bà đề nghị rằng, có cả những luận chứng về hiện tượng ghen không có tử cung nơi đàn ông (đối nghịch với ghen không có dương vật ở nơi phụ nữ). Bà nhận thấy có nhiều người đàn ông cảm thấy ghen vì họ không có khả năng mang thai và sinh con: Có lẽ đàn ông có nhu cầu muốn được lưu lại dấu ấn và muốn tên tuổi của mình tồn tại mãi. Phải chăng vì thế mà họ khao khát có được khả năng sinh sản mà chỉ phụ nữ mới có được.

Một ý tưởng khác nơi bà là lối quan sát từ bản thân. Những ai tôn trọng cộng đồng tâm lý học sẽ đánh giá cao hướng đi mới mà bà đã khởi xướng là đưa ra những phương pháp để các thân chủ tự phân tích. Horney viết một trong những cuốn sách để thân chủ tự giúp mình đầu tiên. Bà đề nghị rằng với những vấn đề loạn thần kinh dạng nhẹ thì các thân chủ có thể tự tháo gỡ được bằng cách tự chữa cho mình. Và đây là một trong những tư tưởng đe dọa đối với các nhà trị liệu khi họ phải kiếm sống nhờ vào số lượng thân chủ tìm đến văn phòng của họ.

Tuy nhiên nhiều người muốn nhìn thấy học

thuyết của bà đừng chỉ dừng lại ở mức gói gọn vào áp dụng riêng đối với những người mắc chứng loạn tâm thần. Nhưng nếu thế, họ đã bỏ lỡ cơ bội áp dụng với những cá nhân bình thường khác. Dù sao khi bà đề cập và so sánh giữa người loạn tâm thần và đối chiếu với người khỏe mạnh, ít nhất chúng ta vẫn có cơ sở tin rằng bà nói chuyện về những người loạn tâm thần như đang nói với tất cả mọi người chúng ta.



Chương 8. ALBERT ELLIS THUYẾT NHÂN CÁCH TƯ DUY



1. Dẫn nhập

Mặc dù học thuyết của Albert Ellis được nghiên cứu và thiết kế nặng hẵn về phía lâm sàng, phục vụ đắc lực cho công tác liệu pháp, tuy nhiên tiến sĩ C. George Boeree (2006) tin rằng học thuyết của ông phản ánh rất nhiều giá trị đối với tâm lý nhân cách và cần được mổ xẻ, trong đó những mổ xẻ của ông có sự liên hệ rất gần với nhân cách tư duy.

2. Tiểu sử

Ellis sinh ra tại Pittsburgh năm 1913 và được nuôi lớn lên tại thành phố New Yórk. Ông đã vượt qua thời thơ ấu khó khăn của mình. Theo như lời ông nói, ông đã từng là một đứa trẻ ngang bướng nhưng xử lý các vấn đề rất cừ khôi.

Một rối loạn về bệnh thận khá nặng đã xoay chuyển những hứng thú của ông từ thể thao sang sách báo. Cộng với một thảm họa lục đục trong gia

đình (cha mẹ ông li dị khi ông lên 12 tuổi đã giúp ông hiểu ra được tâm tình khổ đau của người khác.

Khi còn học cấp 2, Ellis có dự tính trong đầu sẽ trở thành một người viết tiểu thuyết nổi tiếng của Hoa Kỳ. Lên cấp ba, ông dự tính sẽ học kế toán ở bậc đại học, kiếm đủ tiền để về hưu vào năm 30 tuổi, và sẽ bắt đầu sự nghiệp viết sách mà không phải bận tâm đến vấn đề tiền bạc. Nhưng cuộc khủng hoảng kinh tế những năm 30 đã cáo chung giấc mơ trở thành nhà văn của ông. Nhưng ông vẫn tốt nghiệp Đại học năm 1934 với một bằng quản trị kinh doanh từ trường Đại học thành phố New York.

Ông lao vào làm thương mại chun g với anhtrai của mình kinh doanh quần áo may sẵn. Họ lùng sục khắp thành phố New York để tìm ra những buổi bán đấu giá quần áo, mong tìm được những bộ quần áo hợp màu vải cho khách hàng của mình. Năm 1938, ông trở thành quản lý nhân viên cho một công ty chuyên kinh doanh quà tặng và đồ chơi.

Ellis dồn hết thời gian rảnh rỗi của mình để viết truyện ngắn, các vở kịch tiểu thuyết, và cả những bài thơ hài, những bài luận, cả sách tham khảo. Vào

năm ông được 28 tuổi, ông hoàn thành gần 2 tá bán thảo dày, nhưng không thể nào cho xuất bản chúng được. Thế là ông nhận ra rằng tương lai của ông không thể dựa vào việc viết tiểu thuyết. Sau đó ông chuyển hẳn sang viết sách tham khảo. Để thu hút bạn đọc, ông gọi tác phẩm của mình là: Cách Mạng Tính Dục Gia Đình.

Khi đã gom đầy đủ những tài liệu để bắt tay vào một sưu tập lớn cho bộ "Trường hợp tự do tính dục", rất nhiều bạn bè của ông đã tin rằng ông là người có vẻ thông thạo về đề tài này. Họ thường hỏi ông về những ý kiến và Ellis, chợt khám phá ra rằng ông thích cả tư vấn và viết lách ngang như nhau. Năm 1942, ông quay trở lại trường học, đăng ký vào một chương trình tâm lý lâm sàng tại Columbia. Ông bắt đầu làm việc ít giờ cho một văn phòng tư nhân tư vấn về gia đình và những đề tài tình dục sau khi ông nhận được bằng thạc sĩ vào năm 1943.

Tại Đại học Columbia, ông được trao bằng tiến sĩ năm 1947. Ellis đã tin rằng phân tích tâm lý là hình thức liệu pháp sâu sắc và hiệu quả nhất. Ông quyết định nhập cuộc vào chương trình huấn luyện phân tích tâm lý và đã trở thành một nhà phân tích tâm

lý xuất sắc vài năm sau đó. Không dễ dàng cho ông khi gia nhập vào tâm lý phân tích vì những học viên phân tích tâm lý ngày ấy từ chối thu nhận học viên không có bằng bác sĩ y khoa nhưng ông tìm được một nhà phân tích tâm lý làm cùng với nhóm của Karen Horney đồng ý làm việc với ông: Sau đó Ellis hoàn thành chương trình phân tích tâm lý và chính thức hành nghề phân tích tâm lý cổ điển dưới sự giám sát của thầy dạy mình.

Cuối những năm thập kỷ 40, ông dạy tại trường Đại học Rutgers và Đại học New York, đồng thời thực hành như một nhà tâm lý lâm sàng lão thành tại bệnh viện vệ sinh Tâm Thần Bắc New Jersey. Rồi ông trở thành nhà tâm lý trưởng tại Trung tâm Chẩn Đoán New Jersey. Kế đến ông làm việc với các Học viện và Bộ Giáo dục Tiểu bang New Jersey.

Không lâu sau đó niềm tin vào phân tích tâm lý sụp đổ nhanh chóng. Ông khám phá ra rằng các thân chủ gặp ông hàng tuần hay nửa tháng tiến bộ không khác gì những thân chủ ông gặp hàng ngày. Ông càng cố gắng tích cực nhiều hơn nữa trong vai trò tư vấn cung cấp những lời khuyên và hướng dẫn những giải thích khi ông tư vấn cho các thân chủ về

vấn đề gia đình và vấn đề tính dục. Các thân chủ của ông có vẻ tiến bộ nhanh hơn so với việc chỉ áp dụng lối phân tích tâm lý cổ điển. Cần nhớ rằng trước khi ông bắt đầu đi theo ngành phân tích tâm lý, ông đã tự giải quyết những vấn đề của cá nhân mình bằng cách đọc và áp dụng triết lý của Epictetus, Marcus Aurelius, Spinoza và Bertrand Russell. Sau đó ông bắt đầu dạy cho các thân chủ những nguyên lý căn bản đã giúp ông giải quyết các vấn đề cá nhân của ông.

Năm 1955 Ellis bỏ hẳn thuyết phân tích tâm lý hoàn toàn. Thay vào đó ông tập trung nhiều hơn nữa vào việc giúp các thân chủ thay đổi các hành vi bằng cách chất vấn những tư duy không hợp lý của họ. Sau đó ông thuyết phục họ linh động áp dụng những tư duy hợp lý. Liệu pháp mới này có vẻ phù hợp nhiều hơn với triết lý sống của Ellis và như thế ông có thể trung thực hơn với chính con người của mình. Ông nói rằng khi tôi có cảm xúc hợp lý, các phản ứng nhân cách của cá nhân tôi bắt đầu rung động.

Ông đã xuất bản cuốn sách đầu tiên về REBT (một trường phái liệu pháp tư duy), có tựa đề Sống Với Một Người Loạn Thần Kinh Như Thế Nào (How to live with a Neurotic) vào năm 1957. Hai năm sau đó ông

đứng ra tổ chức một Học viện Sống Hợp lý, tại đó ông giảng dạy về học thuyết của mình cho những nhà trị liệu. Cuốn sách đầu tiên thành công của ông là Nghệ Thuật Và Khoa Học Của Tình Yêu (The Art and Science of Love) xuất bản vào năm 1960. Cho đến nay – ông xuất bản 54 cuốn sách và 600 bài viết về REBT, về tính dục và hôn nhân. Hiện giờ ông là chủ tịch của Học Viện Cảm Xúc – Hợp Lý Liệu Pháp tại New York, cung cấp những chương trình huấn luyện toàn diện và có chức năng như một phòng khám tâm lý lớn.

3. Học Thuyết của Albert Ellis

REBT là viết tắt của (Rational Emotive Behavioral Therapy) có nghĩa: Liệu Pháp Hành Vi Cảm Xúc Chuẩn bắt đầu bằng ba chữ ABC. Trong đó:

– A là viết tắt của (activating experiences): có nghĩa những kinh nghiệm xảy ra trong đời sống có tác động lên tâm thức chúng ta. Chẳng hạn như các vấn đề đến từ sinh hoạt trong gia đình, chán nản trong công việc, ký ức khổ đau của thời thơ ấu, và những vấn đề thường gặp khác trong đời sống đã tạo nên những bất hạnh.

– B là viết tắt của (beliefs): đây là tư duy, là

niềm tin và triết lý sống. Ellis tin rằng chúng ta thường có những niềm tin và triết lý sống sai lệch. Đây là những tư tưởng chống lại chính bản thân chúng ta. Đây chính là nguồn gốc của những đau khổ.

– C được viết tắt từ (consequences): vốn là những kết quả từ những hành vi sai lệch (hành vi không chuẩn). Đây là những triệu chứng tâm thần không lành mạnh, và là những cảm xúc tiêu cực như trầm uất, lo lắng, sợ hãi. Những kết quả trạng thái tinh thần tiêu cực nói trên đến từ niềm tin và triết lý sống sai lệch của một cá nhân khi tiếp cận với những kinh nghiệm trong cuộc sống.

Theo Ellis, những kinh nghiệm xảy đến từ sinh hoạt hàng ngày (A – activating experiences) là những nhân tố gây ra sức ép. Theo Ellis thì thính tư duy nội tại không được chuẩn của một cá nhân (B – irrational beliefs) đã biến những kinh nghiệm sinh hoạt ấy thành những nan đề, nếu không xử lý lành mạnh sẽ tạo ra những di hại nguy hiểm, càng làm cho hệ tư duy của chúng ta bị tê liệt nặng hơn, sau đó dẫn đến kết quả là những hành vi lệch lạc (C - consequences).

Ellis đã giới thiệu thêm hai phần nữa là:

– D viết tắt của (dispute): có nghĩa là bàn cãi và chất vấn với tư duy cũ để sửa đổi và cải tạo cách nhìn cũ nhằm xây dựng một cách nhìn mới. Đây là một chức năng rất quan trọng của nhà liệu pháp (tư vấn viên), nhằm giúp thân chủ cải tổ lại hệ tư duy sai lệch của họ sao cho chuẩn hơn, biến chúng trở thành hệ tư duy lành mạnh và trong sáng.

– E là viết tắt của (psychological effects) được coi là tư duy chuẩn và não trạng mới, kết quả chính thức của quá trình bàn cãi và chất vấn (D– dispute) được nhà liệu pháp và thân chủ cùng làm việc và thống nhất với nhau.

Ví dụ một người trầm uất cảm thấy buồn và cô đơn bởi vì anh ta đã có suy nghĩ sai lầm rằng mình là người vô dụng, không bình thường và bị bỏ rơi. Thực ra những người mắc phải chứng trầm uất thao tác và thực hiện mọi công việc vẫn bình thường như bao nhiêu người khác. Vì thế nhà liệu pháp cần chỉ ra cho thân chủ trầm uất thấy được khả năng và đóng góp của họ đối với xã hội. Nhà liệu pháp cần giúp họ nhận ra những sai lệch trong hệ tư duy của mình, cùng với

những ám ảnh khi họ nghĩ mình là người vô dụng. Theo Ellis thì lẩn quẩn nơi cảm xúc vô dụng sẽ dẫn đến trạng thái chán nản cô đơn.

Thực ra liệu pháp này là quá trình tạo nên một hiệu ứng phản xạ có điều kiện về mặt tâm lý. Kết quả của liệu pháp này nhằm giúp các thân chủ không chỉ biết nhận dạng được các nguồn gốc sinh ra vấn đề mà còn biết xử lý chúng sao cho có hiệu quả. Ellis tin rằng trong mỗi chúng ta ai cũng được cài đặt sẵn những khuynh hướng trở thành điều kiện hóa trên bình diện sinh học.

Đây là ý tưởng đã được phát biểu rất cụ thể. Ngoài những ý thích riêng hay những đam mê bình thường, nhiều người trong chúng ta vẫn có những nhu cầu khát khao vô lý và không đúng tuyến. Nhiều người thường có khuynh hướng ép buộc mình chạy theo những nhu cầu không thể đáp ứng được. Đây chính là những lối suy nghĩ thiếu chuẩn xác mà nhiều người thường mắc phải. Những kiểu suy nghĩ sai lệch này bao gồm:

1. Né tránh hoặc bỏ hẳn những khía cạnh nhân tố tích cực trong đời sống.

2. Nghiêm trọng hóa những điều tiêu cực.

3. Suy diễn thổi phồng và kết luận một cách áp đặt trong khi không có những luận cứ.

Ví dụ, cá nhân A nhìn vào cuộc sống và nhận thấy có vài người bạn thành công, anh ta có thể không nhận ra giá trị thực và tiềm năng của mình (né tránh điều tích cực) nên chỉ nghĩ rằng mình là kẻ thất bại và chẳng có chút thực lực nào (thổi phồng những điều tiêu cực) sau đó anh ta sẽ (suy diễn lan man và rút ra một kết luận sai lệch) rằng vì các bạn ta giỏi nên họ thành công, còn mình, vì không có thực lực nên chẳng có chút thành công nào cả, và mãi mãi mình sẽ là người thất bại. Trên thực tế cá nhân A này có rất nhiều lần đã thành đạt và còn nhiều cơ hội thành đạt, chỉ có điều là anh ta không nhận ra những thành quả đóng góp của mình.

Ellis đã đưa ra 12 ví dụ điển hình của những tư duy sai lệch. Theo ông, 12 ý tưởng không hợp lý (không chuẩn) này đã gây ra những phản ứng loạn tâm thần ức chế để khi có cơ hội sẽ bùng lên, hoặc đã bùng lên và trở thành một bộ phận tư duy của một số người.

1. Ý tưởng cho rằng một người phải luôn được yêu thương và quan tâm bởi những người thân yêu của mình, bất luận trong những hoàn cảnh nào. Thay vì chú ý đến lòng tự trọng của mình, nhận ra cảm xúc thực tế, họ chỉ nhắm đến mình và muốn được người khác quan tâm và yêu thương một cách thái quá.

2. Ý tưởng cho rằng cuộc sống có quá nhiều người ác độc và đáng ghét, và những con người ấy đáng phải được nghiêm trị đích đáng. Những người này thường có nhiều hành vi mang tính tự hủy hoại, chống lại xã hội. Họ là người bất cần, thường có bệnh lý biến thái. Họ là những cá nhân đáng được giúp đỡ để thay đổi. Theo Ellis, hành vi tiêu cực không làm cho con người đáng ghét như ta vẫn thường nghĩ.

3. Ý tưởng có cảm giác bức xúc khó chịu khi các sự việc không diễn ra theo ý chúng ta muốn. Đáng lẽ quá lo lắng về điều tiêu cực này, chúng ta cần nhìn vào vấn đề và tìm cách nhận ra giá trị của sự kiện để có thể kiểm soát hoặc biến chúng trở thành có lợi hơn. Ít nhất một cá nhân có thể tạm thời chấp nhận, hoặc tạm quên những vấn đề ngoài khả năng xử lý, tránh ngồi nhìn và than vãn về những điều tiêu cực.

4. Ý tưởng cho rằng những đau khổ của nhân loại là không tránh được. Nhiều người tin rằng nguồn gốc của đau khổ đến từ người khác và các sự kiện họ gặp trong cuộc sống. Đúng ra một phần lớn nguồn gốc của những sự đau khổ đến từ bên trong bản thân và cách nhìn tư duy nội tại tiêu cực của mỗi chúng ta. Nhất là việc chúng ta có thói quen lẩn quẩn với những kỷ niệm không may mắn.

5. Ý tưởng cho rằng những sự kiện nguy hiểm và có hại cần được con người nổi giận và chống lại chúng. Đáng lẽ chúng ta cần nhìn vào những hành vi này một cách thật khách quan, đối diện với chúng một cách thật bình tĩnh. Ellis khuyên chúng ta không nên luôn nhất thiết coi chúng là đại diện của đe dọa. Nếu không tránh được, hãy đối diện với những thử thách. Khó khăn thử thách sẽ chẳng bao giờ giết chết chúng ta được.

6. Ý tưởng cho rằng né tránh đối diện với những vấn đề trong cuộc sống và những trách nhiệm với bản thân là cách tiếp cận ít nhất. Đáng lẽ chúng ta cần đối diện với chúng một cách có can đảm, vì con đường tránh né (đi vòng) sẽ có nhiều bất lợi trong tương lai. Vì chúng ta không thể đi vòng mãi mãi được.

7. Ý tưởng tin rằng chúng ta nhất định phải có những điều gì đó mạnh hơn và lớn hơn chúng ta để dựa vào. Theo Ellis, đáng lẽ ra ta cần can đảm đối diện với mạo hiểm, sau đó áp dụng vào tư duy và hành động một cách độc lập hơn, Tiềm năng nơi mỗi con người là rất lớn và nhiều người đã không cho mình một cơ hội để khai thác những tiềm năng đó.

8. Ý tưởng cho rằng chúng ta cần phải hoàn toàn có năng lực, phải thật thông minh, và phải đạt được nhiều thành quả trong đời sống và được mọi người tôn trọng. Đáng lẽ ra chúng ta cần nhìn kỹ hơn và chấp nhận bản thân mình với những hạn chế cố hữu gồm những giới hạn và những điểm yếu cá nhân vì chúng ta đều là những con người.

9. Ý tưởng cho rằng một kinh nghiệm một khi có tác động tiêu cực ảnh hưởng lên đời sống chúng ta sẽ mãi mãi có tác động tiêu cực lên chúng ta trong mọi hoàn cảnh sau này. Chúng ta thường có những kinh nghiệm học hỏi trong quá khứ để xử lý ở hiện tại. Tuy nhiên ta cần gạn đục khơi trong, lưu lại điều cần giữ và gạt bỏ những điều không nên giữ lại.

10. Ý tưởng cho rằng chúng ta phải có những

kiểm soát tuyệt đối với mọi khía cạnh diễn ra trong đời sống. Đáng lẽ chúng ta cần nhận thức ra cuộc đời luôn có những sự kiện khả dĩ có thể xảy ra và cả những điều bất ngờ, ngoài dự tính. Đời sống là một chuỗi những biến thiên phong phú. Chúng ta cần tận hưởng cuộc sống một cách tốt đẹp mặc dù có nhiều điều chúng ta không thể nào chế ngự một cách hoàn toàn được.

11. Ý tưởng cho rằng hạnh phúc con người có thể đạt dược qua sự thụ động đóng cửa lòng và co cụm vào thế giới tĩnh lặng của riêng mình. Đáng lẽ ra con người cần phải tin rằng họ thật sự hạnh phúc qua đời sống sinh hoạt trong việc đeo đuổi những đam mê sáng tạo. Chúng ta cần sống một cuộc đời trong ý nghĩa phục vụ với những người khác. Ellis khuyên chúng ta nên tham gia vào những chương trình chung có ích cho đời sống cộng đồng xã hội.

12. Ý tưởng cho rằng chúng ta chẳng có bất cứ một kiểm soát nào về hệ thống cảm xúc của mình. Và vì thế chúng ta đã không thể kiểm soát và chế ngự được những xung động bức bối của mình. Đáng lẽ ra chúng ta phải nhận ra mình thật sự có những kiểm soát trên những cảm xúc phá hoại ấy. Một lần nữa,

tiềm năng và khả năng chi phối của chúng ta đối với những vấn đề trong cuộc sống là rất lớn. Ellis muốn con người hãy khai thác những tiềm năng này.

Để đơn gián, Ellis gộp thành 3 nhóm tư duy không chuẩn là:

1. Tôi phải hoàn hảo xuất sắc, nếu không tôi sẽ là người vô dụng.

2. Mọi người phải đối xử tốt với tôi, nếu không họ hoàn toàn là người xấu.

3. Cuộc đời phải luôn đem đến cho tôi hạnh phúc, nếu không thì tôi sẽ chết.

4. Áp dụng vào liệu pháp

Ellis khuyên các nhà liệu pháp nên sử dụng những kỹ năng cần thiết của mình để khéo léo chất vấn những tư tưởng sai lệch này trong quá trình liệu pháp. Tốt nhất là họ nên mời thân chủ tham gia vào thảo luận. Chẳng hạn như tư vấn viên có thể hỏi:

– Có chứng cứ gì cho tư duy này của bạn không?

– Những chứng cứ nào bênh vực cho tư duy

này của bạn?

– Chuyện gì tệ nhất sẽ xảy ra nếu bạn từ bỏ lối tư duy này?

– Và nếu chuyện tốt đẹp nhất khi bạn tư duy theo lối này sẽ xảy ra thì bạn sẽ nghĩ sao?

Ngoài ra nhà liệu pháp theo phái Trị Liệu Cảm Xúc Hành Vi Chuẩn (REBT) cần sử dụng những kỹ năng giúp thân chủ thay đổi tư duy của mình. Họ có thể sử dụng tư vấn nhóm, áp dụng những cách nhìn trong việc coi thân chủ là người tốt trong mọi hoàn cảnh. Họ cần cung cấp những ví dụ tích cực giúp thân chủ đối diện với mạo hiểm, huấn luyện họ tính chủ động, tập cho thân chủ có thói quen đồng cảm với xung quanh, sử dụng các hoạt cảnh để thân chủ có khả năng nhìn thấy các hành vi mẫu, khuyến khích họ tự quản lý bản thân qua việc kiểm soát các hành vi, áp dụng kỹ năng cải tiến hành vi, và những phương pháp áp dụng tẩy xóa ký ức.

5. Chấp nhận chính mình một cách vô điều kiện

Ellis đã nhấn mạnh rất nhiều đến tầm quan trọng trong việc ông gọi là tiến trình chấp nhận chính

mình một cách vô điều kiện. Trong liệu pháp REBT của mình, ông nhấn mạnh rằng không ai có thể đáng bị lên án và bị kết tội, bất kể những hành vi của họ là xấu xa và tồi tệ đến mức nào. Mỗi một cá nhân cần đón nhận những điều kiện cơ bản của chính mình chứ không phải qua những thành tựu chúng ta đạt được. Thành công của chúng ta chỉ là một bộ phận trong cuộc đời của chúng ta mà thôi. Nhiều người đã đặt quá nặng đến thành công (dẫn đến ảo tưởng) nên đã để đời sống của mình trượt vào não thức vô nghĩa.

Một lối tiếp cận ông thường nhắc đến là hãy cố gắng thuyết phục các thân chủ nhận ra được những giá trị thực chất nội tại của họ như MỘT CON NGƯỜI THẬT SỰ. Hãy sống thật sự cho mình và cống hiến cho đời tất cả những mặt mạnh mình có được.

Ông nhận xét rằng nhiều học thuyết đã nói rất nhiều về lòng tự trọng, sức mạnh của cái tôi và những ý tưởng về sức mạnh cá nhân. Ông tin rằng bản chất tự nhiên của chúng ta là thường luôn quan sát xung quanh. Chúng ta đã đánh giá những đặc tính và hành vi của mình, từ đó thiết kế cho mình một mô thức nhân cách (tuy có vẻ định hình) nhưng thực ra rất mơ hồ là mà ta gọi là bản thân. Theo ông, khái niệm bản thân

ấy rất khó có thể đánh giá chính xác được? Chẳng có lợi gì nếu chúng ta cứ lẩn quẩn với khái niệm này. Với ông, khi đánh giá sai lệch về bản thân sẽ chỉ là những điều có hại cho chúng ta.

Ông cho rằng có những lý do chính đáng để thăng tiến bản thân và cái tôi của một cá nhân. Chúng ta muốn sống và muốn khỏe mạnh, chúng ta muốn hưởng thụ cuộc sống và những điều tốt đẹp dễ chịu. Song có nhiều người trong chúng ta sử dụng những phương cách thăng tiến vô tình tạo ra những tác hại (harm), được tóm gọn trong những tư duy sai lệch sau đây:

– Tôi phải đặc biệt hoặc tôi sẽ bị lên án

– Tôi phải được yêu thương và được quan tâm

– Tôi phải là người bất tử, được nhớ mãi

– Nếu tôi không là người tốt thì nhất định là xấu (và ngược lại)

- Tôi phải khẳng định được chính mình

– Tôi phải có tất cả những gì tôi muốn

Ông tin rằng đánh giá về bản thân quá cao sẽ dẫn đến trầm cảm, co cụm dồn nén, và né tránh khi ta không đạt được những thành quả tương xứng. Những điều này sẽ ngăn cản đời sống lành mạnh. Cách tốt nhất để đạt được và duy trì một sức khoẻ lành mạnh là hãy chấm dứt đánh giá tất cả những giá trị viển vông tiêu cực

6. Thảo luận

Có người tin rằng ý kiến của ông về bản thân và cái tôi đã được nhấn mạnh quá mức cần thiết. Ellis có vẻ rất thận trọng về sự hiện diện của tính năng sự thật hay tính năng có thực của bản thân. Giống như Horney và Rogers, ông phản đối ý tưởng cho rằng sẽ có sự khác biệt mâu thuẫn giữa mô thức bản thân đã được giác ngộ so với mô thức bản thân do xã hội đề ra. Ông tin rằng lý lẽ tự nhiên của một cá nhân và qui cách vận hành của xã hội thường có quan hệ liên đới hỗ tương nhiều hơn là có những mâu thuẫn chống đối nhau.

Ông không tìm ra bất cứ một chứng cứ nào về khái niệm ngoài bản thân hay khái niệm linh hồn. Phật giáo là một ví dụ khá phong phú về khu vực này. Ông

rất thận trọng về những trạng thái thay đổi của cõi ý thức và những huyền thoại truyền thống, những hiện tượng tâm lý bên ngoài con người. Ông cho rằng những trạng thái này có vẻ không có thực nhiều hơn là có tính siêu nhiên.

Ở mặt khác, ông nhìn thấy lối tiếp cận của mình đến từ truyền thống Stoic cổ xưa, ảnh hưởng bởi người Hy Lạp cổ. Ông rất chú trọng trong việc kiểm soát những hành xử của mình, vì ông chịu ảnh hưởng bởi triết gia Spinoza. Ông khám phá ra những điều tương tự giữa chủ nghĩa hiện sinh và tâm lý hiện sinh. Theo ông thì những vấn đề trong cuộc sống luôn đặt trách nhiệm lên vai mỗi cá nhân và chúng ta cần có một lối tiếp cận chuẩn, lành mạnh để sống vui sống khỏe nhiều hơn nữa.



Chương 9. ERICH FROMM THUYẾT NHÂN CÁCH XÃ HỘI



1. Tiểu sử

Erich Fromm sinh năm 1900 tại Frankfurt, nước Đức. Cha của ông là một thương gia và theo Erich thì ông bố có những thay đổi tâm trạng rất phức tạp. Mẹ ông thường xuyên trầm uất. Nói khác đi họ là những con người ta vẫn thường gặp thấy trong cuộc sống hàng ngày. Thời thơ ấu của ông tất nhiên là chẳng được hạnh phúc lắm.

Giống như Jung, Erich Fromm xuất thân từ một gia đình rất sùng đạo, trường hợp của ông là một nền Do Thái chính thống. Fromm sau này thính thức tự nhận mình là người vô thần rất khó giải thích (atheistic mystic).

Trong cuốn hồi ký của mình, "Đàng Sau Sợi Xích Của Ảo Ảnh (Beyond the Chains of Illusion), ông nói về hai sự kiện trong cuộc sống tuổi dậy thì của mình đã ám ảnh ông trong suốt hành trình đời người. Biến cố đầu tiên liên hệ đến một người bạn của gia

đình:

Đấy là một người phụ nữ chừng 25 tuổi, rất đẹp và là một họa sĩ có gương mặt khả ái ưa nhìn, cô đã vẽ bức họa đầu tiên ông được nhìn thấy. Nghe đâu chị ta đã đính hôn nhưng sau đó lại thôi. Ông nhớ là chị ta luôn tận tình chăm sóc người cha góa vợ của mình, một ông cụ nhàm tẻ và nom rất xấu xí. Fromm tin rằng ông đã ghen với ông cụ về điều đó. Rồi một ngày nọ Fromm nghe tin ông cụ chết. Ngay sau đó cô con gái liền tự tử và để lại một nguyện vọng muốn được chôn cùng với người cha ruột của mình.

Câu chuyện ấy đã tác động lên cậu bé 12 tuổi Erich Fromm khá nặng. Cậu bé đã tự hỏi mình nhiều lần: Tại sao phụ nữ ấy muốn như thế. Sau đó ông bắt đầu tìm ra một số câu trả lời cho mình - một phần đến từ những giải thích của Freud.

Sự kiện thứ hai càng có ảnh hưởng nặng hơn:

Chiến tranh thế giới I xảy ra. Lúc ấy ông được 14 tuổi, chứng kiến được những thái độ cực đoan gay gắt nhất của chủ nghĩa phát xít quốc gia. Ông luôn nghe những khẩu hiệu: Chúng ta, những người Công

giáo Đức quốc là vĩ đại. Anh quốc và đồng minh của bọn chúng là những kẻ tham lam tiền bạc. Chính sự thù hận của những ngọn lửa điên loạn chiến tranh đã làm cho ông sợ hãi.

Từ đó ông cũng thôi thúc đi tìm những vô lý trong não thức của con người. Sau cùng ông hiểu ra về điều không hợp lý – sự bất hợp lý của cộng đồng xã hội. Ông đã tìm ra câu trả lời từ những giải thích trong các tác phẩm của Karl Marx.

Ông nhận được học vị tiến sĩ tại trường Đại học Heidelberg vào năm 1922 và bắt đầu sự nghiệp của mình như một nhà tâm lý trị liệu. Ông đến Hoa Kỳ vào năm 1934 – vào thời đó rất nhiều người Do Thái rời bỏ nước Đức. Ông sinh sống tại thành phố New York và gặp gỡ nhiều nhà tư duy lớn di tản đến đây, trong đó có cả Karen Horney, người mà ông đã có những quan hệ tình cảm. Cuối đời mình, ông chuyển đến thành phố Mêxico để dạy học. Ông đã làm nhiều cuộc nghiên cứu đáng chú ý và có giá trị về sự liên hệ giữa thanh phần kinh tế và ảnh hưởng của nó lên những tuýp nhân cách khác nhau. Ông từ trần năm 1980 ở Switzerland.

2. Học thuyết của Erich Fromm

Như trong phần tiểu sử đã gợi ý, học thuyết của Fromm là một sự kết hợp giữa Sigmund Freud và Karl Marx. Dĩ nhiên là Freud đã ảnh hưởng đến ông về cõi vô thức, những xung lực sinh học, và vấn đề dồn nén. Nói khác đi, Freud đã xây dựng trong ông về niềm tin cho rằng những hành vi cá tính của chúng ta được điều khiển từ nguồn gốc sinh học. Ở hướng khác, Karl Marx đã giúp ông nhìn thấy con người được điều khiển bởi ảnh hưởng của xã hội, mà cụ thể nhất là thông qua những hệ thống kinh tế xã hội.

Ông đã đưa những sự kết hợp này vào các hệ thống được định sẵn vốn rất mới mẻ đối với hai bậc thầy của mình. Khái niệm tự do, ông cho phép con người vượt qua những hệ thống được định sẵn như giới thiệu về Freud và Marx. Ông tin rằng tự do là giá trị đặc tính trung tâm của bản tính con người.

Fromm đã nêu ra những ví dụ trong đó trạng thái định sẵn vận hành một cách độc lập. Chẳng hạn như ở động vật, chúng hoàn toàn vận hành trên hệ cơ năng sinh học như Freud đã trình bày. Fromm cho rằng thú vật không lo lắng về tự do của chúng. Bản

năng đã giúp chúng vận hành trên mọi bình diện. Ví dụ mèo chẳng cần ai dạy chúng bắt chuột, nhưng bản năng và những điều kiện cơ thể đã cho phép chúng hoạt động và tồn tại.

Theo Marx, những ví dụ của mô thức định sẵn là mô hình kinh tế xã hội thời Trung Cổ. Giống như loài mèo, những công dân thời ấy thường chẳng ai cần tự quyết định cho mình. Họ có những số phận đã được định sẵn là một dây chuyền bao gồm nhiều cấp bậc địa vị xã hội, chỉ bảo cho họ biết họ sẽ phải làm gì. Hiểu đơn giản, nếu một cá nhân là con nhà nông thì anh ta sẽ tự động là nhà nông theo mô thức con vua thì lại làm vua, con sãi ở chùa lại quét lá đa. Phụ nữ chỉ có một vai trò duy nhất là sinh con và phục tùng chồng mình.

Hôm nay, chúng ta có thể nhìn thấy những mô thức đời sống thời kỳ Trung Cổ hay và cuộc sống của thú vật nơi những cộng đồng thiểu số co cụm như các nhóm cộng đồng nguyên sinh. Ở đó ta dễ thấy những dấu vết của những mô thức sinh học định sẵn và kinh tế định sẵn. Nếu đời sống con người có cấu trúc tư duy, có ý nghĩa, không có những điều băn khoăn lo lắng, không có vấn đề khát khao đi tìm mục đích đời

sống của mình, chúng ta sẽ sống và không bao giờ vấp phải những khủng hoảng nhân định.

Vào thời đại Phục Hưng, con người bắt đầu nhìn thấy giá trị nhân văn của mình là trung tâm ở vũ trụ, thay vì trung tâm vũ trụ do vai trò của Thượng Đế. Nói khác đi con người không còn chỉ duy nhất nhìn vào Giáo hội với những hệ thống giá trị tinh thần trước đó. Rồi đến quá trình vận động cải cách, con người bắt đầu nhận ra vai trò trách nhiệm của cá nhân trong việc đem lại sự cứu rỗi cho linh hồn của chính mình. Tiếp đến là Cách mạng dân chủ được thấy ở Hoa Kỳ và Cách mạng Pháp. Hiện nay, ở một góc độ nào đó chúng ta được kêu gọi trong nhiệm vụ hãy tự kiểm soát mình, rồi sự xuất hiện của Cách mạng công nghiệp, con người chuyển từ nông nghiệp sang đời sống công nghiệp. Sau đó Cách mạng xã hội chủ nghĩa ra đời như thấy ở Nga và Trung Quốc với những khái niệm kinh tế hợp tác xã, con người không chỉ quan tâm đến bản thân mà cả những đồng nghiệp của mình nữa.

Trải qua hơn 500 năm, ý tưởng cá nhân, cùng với những tư tưởng và cảm giác về lương tâm đạo đức, giá trị của khái niệm tự do và trách nhiệm đã lần

lượt đi vào hệ tâm thức của con người. Phải chăng chính khái niệm cá nhân đã đưa con người đến những phạm trù, địa hạt của sự cô độc, sự xa lánh co cụm, và cả những nổi loạn muốn khẳng định mình. Fromm cho rằng tự do là một điều thật khó định nghĩa chính xác hoàn toàn. Và có lúc con người đã trở nên phức tạp đủ để khước từ hay chạy trốn khỏi tự do.

Fromm đã diễn tả 3 cách mỗi chúng ta đã tìm cách trốn thoát tự do:

1. Độc đoán: chúng ta né tránh tự do bằng cách hòa mình vào xã hội bằng cách tự nguyện trở thành một thành viên của một xã hội độc tài như thấy ở Trung Cổ. Có hai ngả dẫn đến trạng thái này: Một cá nhân qui thuận dưới quyền lực của người khác trở thành thụ động và phục tùng. Ngả thứ hai là trở thành người muốn cai trị người khác với những áp đặt. Dù đi qua ngả nào cũng thế, chúng ta vô tình đã né tránh việc khẳng định bản sắc cá nhân riêng rẽ cho mình một hình thái liên đới với một nhóm người (hay một tổ chức) trong xã hội.

Fromm đã cho rằng một mô thức thái quá của độc đoán là hiện tượng khổ dâm và bạo dâm khi cả

hai cố gắng tìm đến trạng thái tách rời vai trò của mình. Chẳng hạn người bạo dâm có đầy quyền lực trên người chấp nhận khổ dâm nhưng anh ta đã không cưỡng được lại chính mình. Những hình thái tương tự có thể nhìn thấy qua ví dụ về mối quan hệ giữa các sinh viên và giáo sư. Mặc dù cả hai phía đều có những não trạng và cái nhìn rất khác nhau, sinh viên muốn học theo cách mới mẻ hơn nhưng vị giáo sư vẫn chăm chú vào giáo án cũ bao nhiêu năm của mình. Và ông giáo sư ấy thật ra vẫn lấn cấn về những phản đối trong lĩnh vực kiến thức chuyên môn, nhưng cả hai phía vẫn cứ phải ràng buộc gắn bó lấy nhau.

2. Sự hủy hoại tàn phá: theo Fromm, những kẻ thích quyền hành thường là người có vấn đề khi đối diện với hiện thực, và tất nhiên bước kế tiếp là tự đào thải. Nếu tôi không còn hiện diện nữa, chẳng còn điều gì có thể khiến tôi đau khổ được nữa? Hoặc có người sẽ phản ứng với nỗi đau bằng cách tấn công chống lại cả thế giới. Nếu ta tàn phá thế giới, sẽ chẳng còn ai có thể làm hại được ta. Đây là một cách chạy trốn khỏi tự do khi con người giam hãm mình trong những thành kiến và đối xử phân biệt. Khi đối điện với những điều họ không thích họ sẽ chuyển tải xúc cảm và năng

lượng nơi bản thân qua những kênh hành vi nguy hiểm như tội ác đối xử tàn nhẫn, phá hoại của cải, lăng nhục người khác, khủng bố.

Fromm tin rằng một người có thái độ hằn học muốn tàn phá thế giới, nếu bị ngăn chặn bởi những hoàn cảnh hiện tại, những xung lực ấy sẽ quay ngược trở lại tấn công họ dẫn đến những hành vi tự hủy hoại mình. Ví dụ điển hình nhất là hành vi tự tử. Ngoài ra còn có những hình thức tự phá hủy khác như lo lắng đến độ gây nên bệnh tật, nghiện ngập, rượu chè và cả việc thích thú với những sản phẩm văn hóa đồi trụy, thu hẹp và co cụm. Ông đã lật ngược khái niệm bản năng được chết của Freud để tạo ra một khái niệm tự hủy hoại. Hẳn ta còn nhớ Freud cho rằng bản năng chết là trạng thái con người muốn tìm đến trạng thái không còn hiện diện để né tránh cuộc sống.

3. Tuân theo một cách máy móc: những người có não trạng độc đoán né tránh tự do bằng cách trốn tránh vào hệ thống văn hóa đại trà. Khi cần lẩn trốn cuộc sống, chúng ta tìm đến với những sản phẩm văn hóa do con người tạo nên. Chẳng hạn chuyện nhiều người phải chọn mãi mới lựa được một bộ quần áo đi làm vào buổi sáng. Có lúc ta chẳng biết chọn

kênh ti vi nào để xem? Mua CD nhạc của ai đây? Và tại sao chúng ta phải mặc một mốt quần áo Hàn Quốc, xem cùng một kênh ti vi để có những đề tài để nói chuyện. Vì sao chúng ta lại nghe cùng một loại nhạc MTV. Và sau cùng là chìm hẳn vào dòng chảy của văn hóa tiêu thụ.

Những cá nhân sử dụng kênh tuân theo một cách máy mốc để tránh né tự do cũng giống như một con kỳ nhông trong xã hội. Họ luôn thay đổi màu sắc để hòa trộn vào môi trường xung quanh. Vì họ trông giống mọi người nên họ không còn cảm thấy mình cô đơn nữa. Anh ta tuy có vẻ không còn cô đơn nhưng thật ra cũng không còn là chính mình nữa. Những người tránh né tự do bằng cách hòa trộn mình vào dòng chảy văn hóa đại chúng chứng kiến một sự tách đôi giữa cảm xúc thực của mình và vỏ bọc bên ngoài của mình, giống như Horney đã đề cập đến.

Trên thực tế, bản chất tự nhiên của con người là tự do, vì thế tất cả những hình thức chạy trốn tự do nói trên đã khiến chúng ta trở thành xa lánh chính mình. Sau đây là những biện chứng của Fromm:

Con người sinh ra vốn là một hiện tượng rất

khó hiểu, sinh ra trong tự nhiên nhưng lại vượt qua cả những giới hạn của tự nhiên. Họ luôn đi tìm những nguyên lý vận hành và cố gắng kiến tạo những mô thức để thay thế nguyên lý hoạt động của bản năng sinh học. Họ cần có một khung tư duy định hướng để có thể tổ chức một tình trạng nhất quán trong thế giới, nhằm hướng dẫn những hành động của mình. Họ không chỉ chiến đấu chống lại các sự nguy hiểm đến từ chết chóc, đói khát, bị đau đớn, bệnh tật… mà họ còn chống lại cả những điều đến từ chính hệ thống tư duy của mình. Họ sợ mình bị điên, họ không chỉ lo lắng mất đi tính mạng mà sợ mất đi cả tư duy của mình nữa.

Chúng ta có những khái niệm khác nhau về sự tự do, nhưng Fromm muốn nhắc đến sự tự do của cá nhân, chứ không phải là tự do hiểu theo nghĩa đen (vốn là độc lập). Một phần rất đông trong chúng ta chỉ nghĩ đến sự tự do theo nghĩa đen vì ở ý nghĩa này họ tin rằng họ có thể làm tất cả những gì họ muốn. Song khái niệm tự do của Fromm là một quyết định Ta có chấp nhận mình hay không. Ví dụ như ở người có bệnh cờ bạc, anh ta tuy rất vui vì thấy chính phủ cho phép tự do đánh bạc nhưng bên trong anh ta hoàn

toàn không tự do vì anh ta đã bị nô lệ cho đam mê các môn cờ bạc. Nhiều người phấn đấu và đòi hỏi quyền tự do làm được điều gì đó nhưng khi được ban quyền tự do đó, họ lại rơi vào trạng thái thuần phục cho hệ thống luật lệ mới. Điều đó dẫn chứng rằng anh ta vẫn thuộc vào một hình thái mới của sự thiếu tự do. Nhiều người có quyền đi bầu cử nhưng lại không sử dụng quyền công dân ấy.

3. Đời sống gia đình

Cách chúng ta sử dụng để tránh né tự do có những ảnh hưởng rất lớn từ mô hình gia đình mà bạn đã sinh trưởng và lớn lên. Fromm đã hệ thống hóa hai loại môi trường gia đình có ảnh hưởng lên cách thức chúng ta né tránh tự do cá nhân của mình:

1. Gia đình hòa thuận gắn bó: là những mô thức trong đó 2 thành viên trong gia đình sống không thể thiếu nhau. Nói khác đi các thành viên này đã hoàn toàn lệ thuộc vào nhau và vì thế họ không thể tự có khả năng phát triển nhân cách một cách độc lập được. Ví dụ như cha mẹ quá quan tâm hoặc quá hà khắc đến độ con cái chỉ là một phiên bản của họ. Trong nhiều xã hội điều này đã trở thành một hiện tượng văn hóa. Con

cái lớn lên sẽ tiếp tục truyền thống của gia đình giống như cha mẹ của mình. Hoặc khi con cái có những ảnh hưởng lớn từ cha mẹ nên cha mẹ đâm ra lo lắng và chiều con quá đáng và đây là điều thường thấy ở các cậu con trai hay được các bà mẹ nuông chiều quá mức. Ta thấy điều này xảy ra ở xã hội hiện đại.

Trên thực tế, hầu như mọi người sống trong xã hội truyền thống sẽ học tập, rút kinh nghiệm qua 2 cách: một là cai trị người khác. Hai là phục tùng người khác, và chúng ta thường rơi vào tình trạng mình ở trên người này nhưng lại ở dưới người khác. Hay trong tục ngữ Việt Nam có câu: Nhìn lên mình không bằng ai, nhìn xuống không ai bằng mình. Và như thế những người độc đoán đã ẩn mình vào môi trường xã hội họ đã sống. Tuy các xã hội văn minh cổ xúy sự công bằng, song ta vẫn thấy con người có những tư tưởng phân biệt cao thấp trong các quan hệ sinh hoạt hàng ngày.

2. Những gia đình co cụm: là những quan hệ gia đình trong đó các thành viên co cụm và không hề quan tâm đến cảm giác của nhau. Ví dụ điển hình là nơi các gia đình gia trưởng hoặc những gia đình nhà buôn bận rộn tất bật, con cái trong các gia đình nhà này phải nghe lời cha mẹ với những giáo huấn: Phải

cố mà làm, đấy là tương lai của chúng mày cả. Hoặc là ở những nền văn hóa sử dụng mặc cảm và đè nén tình cảm như những hình thức kỷ luật. Bằng cách nào đi chăng nữa, trẻ em trong những mô hình xã hội này sẽ phấn đấu để thành công, dựa trên những tiêu chuẩn được xã hội đó đặt ra.

Lối vận hành của các gia đình theo tiêu chuẩn đạo đức một cách cứng nhắc đã khuyến khích né tránh tự do một cách nguy hiểm. Não thức né tránh tự do đã được nung nấu và ghi khắc vào tâm thức cho đến khi điều kiện chín muồi sẽ bùng lên. Đây là những gia đình sử dụng luật lệ khắt khe và luôn kỳ vọng sự cầu toàn, hoàn hảo nơi con cái. Khi luật lệ quan trọng hơn con người, nó sẽ hủy hoại con người và đây là điều không thể tránh khỏi.

Đời sống hiện đại, loại hình gia đình co cụm thường nhìn thấy ở những gia đình trong những xã hội phát triển đời sống văn minh, nhất là như thường thấy ở Hoa Kỳ khi cách nuôi dưỡng con cái đang dẫn nhiều người đến việc nhún vai chứ không có những biện pháp cứng rắn và người ta càng ngày càng cổ xúy việc nuôi con như những người bạn đồng lứa với mình. Ông bố cần phải là người bạn đồng chí của con trai, và

người mẹ cần phải là người bạn tâm tình của con gái. Và khi các phạm trù sinh hoạt liên quan đến mảng cảm xúc thì cha mẹ có phần né tránh và hững hờ với con cái. Nhiều người tin rằng quan hệ cha mẹ và con cái trong những gia đình ở các xã hội phát triển đang trở thành quan hệ của những người sống chung trong một gia đình. Trẻ em bây giờ không còn có những hướng dẫn thực sự của người lớn, cuối cùng các em phải tìm đến với bạn bè và phương tiện truyền thông đại chúng khi các em xây dựng hệ giá trị tinh thần. Đây là những gia đình hiện đại, hời hợt – điển hình là những gia đình ta vẫn thấy trong ti vi với những kịch bản cha mẹ và con cái đối thoại ngang hàng.

Và cách các em chạy trốn tự do, điều đó thật hiển nhiên: các em tìm đến với tùng phục một cách tự động. Mô hình của các gia đình này là mối lo ngại của Formm vì ông tin đây là xu hướng dẫn đến thảm họa trong tương lai.

Vậy điều gì sẽ tạo ra một gia đình tốt lành, khỏe mạnh, hạnh phúc và có hiệu quả? Fromm đề nghị rằng đấy phải là một gia đình cha mẹ phải có trách nhiệm dạy dỗ con cái. Phụ huynh cần biết lý luận và cân nhắc trong một môi trường có tình thương. Trẻ

em lớn lên trong những gia đình này sẽ có điều kiện và cơ hội phát triển và hiểu được giá trị tự do cá nhân. Từ đó các em sẽ sống có trách nhiệm với chính mình, sau cùng là với xã hội bên ngoài.

4. Xã hội vô thức

Các gia đình hiện đại phản ánh điều kiện xã hội văn hóa của thời đại. Fromm nhấn mạnh rằng nhiều người trong chúng ta cho rằng mình đang hành xử trên bình diện cá nhân, song đấy thật ra được điều khiển bởi những mong đợi của xã hội một cách vô thức. Tất nhiên chúng ta ý thức có nhiều cách tiếp cận nhưng luôn tin vào cách tiếp cận của mình là tốt nhất. Thật ra cách tiếp cận ấy không phải 100% của riêng ta mà có dấu ấn của xã hội trên bình diện vô thức. Tuy nhiên chúng ta thường không nhận ra điều ấy.

Fromm tin rằng khái niệm xã hội vô thức thể hiện rõ nhất khi quan sát hệ thống kinh tế xã hội và ông đã thiết kế 5 tuýp nhân cách mà ông cho là chịu ảnh hưởng từ những mô hình kinh tế. Fonnm đã sử dụng một bản trắc nghiệm liệt kê một danh sách các tính từ để các cá nhân có thể tìm ra cá tính nhân cách của mình:

1. Xu hướng đón nhận: Đây là tuýp người kỳ vọng muốn có được những gì họ cần. Nếu không đạt được, họ sẽ chờ. Họ tin rằng tất cả những điều tốt lành và những thoả mãn đến từ bên ngoài. Đây là tuýp người hiền lành chất phác, gần gũi với nhà nông, quê mùa. Họ có thể thường tìm thấy ở những vùng tài nguyên thiên nhiên được ưu đãi và họ thường không quá băn khoăn về việc kiếm sống. Họ thường là những người có đời sống bình thản và ở tầng dưới cùng của xã hội như nô lệ, phục vụ, hưởng phúc lợi xã hội, dân di cư lao động, hưởng nhận sự bảo trợ của người khác. Đây là những gia đình có mô hình gắn chặt lấy nhau.

2. Xu hướng khai thác người khác: Là những người mong đợi sẽ chiếm dụng được những gì họ cần. Họ là người nhắm đến những mối lợi vật chất và chà đạp lên những giá trị công bằng để chiếm hữu của người khác. Với họ tài sản được coi như của cải chiếm dụng và biển thủ. Họ thích ăn cắp tư tưởng của người khác. Với họ tình cảm có được là do chiếm đoạt. Đây là tuýp người thường gặp nơi giới địa chủ, người cho vay lãi nặng, giới giàu có, đế quốc, và vị trí của họ là quyền lực áp đặt lên những người yếu thế hơn. Họ

có thể cảm thấy thoải mái khi ra lệnh cho người khác. Họ là người lớn lên trong gia đình gắn chặt có xu hướng chi phối người khác (như cha mẹ thì nghiêm khắc còn con cái thì hằn học với cha mẹ). Nhìn chung họ là những con người có nhiều thủ đoạn để trục lợi một cách trơ trẽn. Nhẹ hơn thì ích kỷ và dửng dưng với người có nhu cầu cần được giúp đỡ.

3. Xu hướng hàng rào: Là tuýp người mong đợi sẽ sở hữu những gì họ nhìn thấy. Họ nhìn thế giới như là của cải sẽ thuộc về họ, ngay cả người thân yêu cũng sẽ là những cá nhân họ muốn sở hữu, kể cả việc mua chuộc. Fromm lấy ví dụ từ Karl Marx với những mẫu người trung lưu, những nhà buôn thuộc lớp giữa trong xã hội, những phú hộ giàu có và thành phần làm nghề thủ công. Họ là những người có thu nhập cao hơn những người ở tầng lớp thấp nhất của xã hội. Họ là những thành viên lớn lên trong gia đình co cụm. Họ là người nhắm đến cầu toàn hoàn hảo. Họ là người có xu hướng bướng bỉnh, keo kiệt và ít sáng tạo ở mức độ nhẹ hơn, họ là người tiết kiệm, thực tế, và khá kiên định.

4. Xu hướng tiếp thị: Là nhóm có khuynh hướng muốn thổi phồng về bản thân. Họ khẩn trương

trong việc chuẩn bị như thế nào để trở thành một đối tượng thu hút và hấp dẫn người khác. Họ muốn mình có một dáng dấp, một vị trí, và có khuynh hướng tự quảng bá, khoe khoang về người thân, về công việc, các mối quan hệ, quần áo giống như việc họ tự quảng cáo và đánh bóng. Với họ, thì ngay cả chuyện tình cảm là một lần giao dịch. Họ nghĩ về hôn nhân như một hợp đồng, chẳng hạn như việc phân chia trách nhiệm và đóng góp. Nếu không có sự cân bằng về đóng góp, hôn nhân có thể được chấm dứt sòng phẳng, và chuyện chia tay tương đối dễ dàng, song không có thái độ hằn học. Theo Fromm thì mô hình này ta càng ngày càng nhìn thấy rất phổ thông trong xã hội hiện đại. Tuýp người hiện đại này đến từ những thành viên lớn lên trong gia đình co cụm với thói quen sử dụng phục tùng tự động như kênh né tránh tự do. Họ là người thích nắm bắt các cơ hội, và thường rất trực tính. Họ có những giá trị mới mẻ về thời trang, thể thao. Họ muốn mình trẻ mãi, thích mạo hiểm, gan dạ, mới lạ, ấn tượng, và rộng rãi trong quan niệm tình dục. Bề mặt phô trương bên ngoài là tất cả đối với họ.

5. Xu hướng hiệu quả: Theo Fromm đây là tuýp người lành mạnh là những người trung thực. Họ

là mẫu người không chối bỏ tình trạng tự nhiên sinh học và xã hội của mình, và cũng không phủ trách nhiệm, trốn tránh nhiệm vụ. Họ đánh giá cao tự do cá nhân. Họ là người lớn lên trong thột gia đình có sự thương yêu và không trải qua những sóng gió. Họ chú trọng đến tính hợp lý chứ không nặng nề với luật lệ cứng nhắc. Họ có ý thức tự do trong việc đi theo những qui luật chứ không bị ép bức. Một xã hội với những công dân tuýp nhân cách này chưa bao giờ thật sự tồn tại (theo cách nhìn của Formm). Theo ông đây là mô hình xã hội tập thể có tính nhân văn – một mô hình hoàn toàn trái ngược với hệ thống vận hành của chủ nghĩa tư bản. Theo ông mô hình xã hội này có 3 bộ phận:

– *Nhân văn*: phục vụ con người.

– *Cộng đồng*: mang tính địa phương, tránh một xã hội rộng lớn.

– *Xã hội*: mọi người quan tâm đến lợi ích của những người khác.

Vì mô hình thứ 5 quá lý tưởng, Fromm tin là một xã hội như thế thật sự chưa bao giờ tồn tại. Theo Formm thì xu hướng nhân cách đầu tiên có cơ hội dẫn

con người đến những khủng hoảng mất cân bằng nhiều nhất. Đó là 4 xu hướng có cung cách vận hành trên nền tảng vật chất, tập trung vào tiêu thụ, chiếm hữu, và sở hữu. Đấy là những mô thức sở hữu. Con người theo những xu hướng này được định nghĩa bởi những gì họ sở hữu. Formm tin rằng ban đầu con người sẽ nói: Tôi đã sở hữu nó. Nhưng sau đó họ có thể nghĩ: Nó đã làm chủ tôi. Nhiều người thực ra bị điều khiển bởi những vật chất mà họ có được.

Xu hướng hiệu quả (thứ 5) có lối vận hành trên nền tảng giá trị tinh thần, có mô thức hiện diện. Anh là ai, và hành động của anh, đó mới là định nghĩa thực sự của một cá nhân trong môi trường anh ta đang sống. Anh ta không sống bằng mặt nạ. Anh ta trải nghiệm cuộc sống, liên hệ với con người, và luôn sống bằng con người thật của chính mình.

Fromm nói rằng phần nhiều trong chúng ta đã quá quen thuộc với mô thức sở hữu. Chúng ta đã quen sử dụng động từ có để diễn tả phần lớn những vấn đề trong cuộc sống:

Tôi có một Vấn đề – tôi có nợ người ta – tôi có những sự cố – tôi có một cuộc hôn nhân rắc rối…

Khi nói tôi có, – một người đã tự coi những vấn đề là một bộ phận bên ngoài, tách rời và họ thường không nhận ra rằng họ là một phần của những vấn đề đó. Theo Fromm, con người cần mạnh dạn nói rằng:

Tôi gặp rắc rối – tôi mắc nợ - tôi phạm phải một sai lầm –hôn nhân của tôi gặp những khó khăn…

Sau đây là bảng tóm tắt về xu hướng nhân cách, nhìn thấy trong xã hội, và cách họ tránh né tự do tinh thần vì lớn lên trong một môi trường gia đình:

Xu hướng	*Xã hội Mô hình gia đình*	*Cách né tránh tự do tinh thần*	
Đón nhận	Nông nghiệp	Gắn bó (thụ động)	Chịu khổ
Khai thác	Quý tộc	Gắn bó (chủ động)	Thích áp bức
Hàng rào	Trung lưu	Co cụm (khắt khe)	Hoàn hảo và hủy hoại

Tiếp thị động	Hiện đại	Co cụm (lỏng lẻo)	Phục tùng tự
Hiệu quả	Xã hội cộng đông	Tình thương	Chấp nhận chính mình

5. Chân dung sự độc ác

Fromm có một hứng thú đặc biệt trong việc cố gắng muốn tìm hiểu nhưng con người cố ý độc ác trong xã hội chúng ta. Không phải là những người ngộ nhận, bị lôi kéo, hoặc ngốc nghếch đến độ gây tổn thương đến người khác. Fromm thật sự muốn hiểu những con người cố ý gây ra điều ác, cố tình gây ra những khổ đau cho đồng loại.

Tất cả 5 xu hướng đã được thảo luận ở trên kể cả tuýp người hiệu quả và không có hiệu quả dựa trên mô thức sở hữu hay mô thức hiện diện, theo Fromm đều có một điểm chung: Tất cả đều là những cố gắng điều chỉnh trong cuộc sống. Giống như triết lý của Horney, Fromm tin rằng ngay cả những hành vi bệnh hoạn nhất vẫn là một lối tiếp cận đối diện với cuộc sống. Những xu hướng và mô thức trên đều phục

vụ cho một hiện tượng mà ông đặt tên là tất cả vì sự sống.

Theo ông, còn có một tuýp người khác gọi là tuýp yêu sự chết. Họ là những người có một sự hấp dẫn nồng nàn đến điên cuồng về tất cả những gì liên hệ đến sự chết, mục nát, bệnh hoạn, thối rữa. Đây là một xu hướng đam mê muốn được nhìn thấy sự sống chuyển sang trạng thái chết chóc. Họ thích sự hủy diệt tàn phá chỉ vì mục đích giết chóc. Đây là một dạng hứng thú ngoại lệ hoàn toàn dựa trên nền tảng cơ năng bệnh lý, một tâm thức tràn đầy khát khao muốn được hủy diệt tất cả những sinh vật sống.

Những người thuộc nhóm này có thể nói là có tâm địa độc ác. Họ thường học hành không thành công lắm. Họ là người thích phim bạo lực đến thái quá, thường nghĩ ra các trò chơi chế tạo vũ khí chế bom, và thích sử dụng vũ khí. Họ thích các trò chơi điện tử chiến tranh. Họ thích hành hạ thú vật. Họ rất thích tìm tòi đủ mọi thứ về máy móc, và họ tỏ ra rất thạo về thao tác vận hành của những sản phẩm kỹ thuật mới mẻ, như máy móc, điện thoại di động…

Fromm đã đưa ra vài phỏng đoán vì sao một

người như thế lại được sinh ra? Ông đề nghị rằng có thể vài biến đổi sai lệch nơi hệ gien đã ngăn cản họ trong việc có những cảm giác hay phản ứng với sự quan tâm đến người khác. Có thể trong cuộc sống của họ có quá nhiều điều bức xúc nên họ đã sống cả cuộc đời của mình trong sự thù hận. Và sau cùng, ông tin rằng những người này lớn lên dưới sự chăm sóc của một bà mẹ ưa chuộng sự chết nên đứa trẻ đã không có ai để học cách yêu thương. Đây là sự kết hợp của những giả thiết vừa nêu trên. Tuy nhiên ông bày tỏ nguyện vọng muốn nhìn thấy nhiều hơn nữa những cuộc nghiên cứu sâu rộng về hiện tượng này...

6. Nhu cầu của con người

Erich Fromm giống như nhiều học giả khác tin rằng chúng ta cần đi xa hơn những nhu cầu căn bản, vượt qua những nhu cầu sinh lý. Freud và những nhà học thuyết hành vi cho rằng bộ phận sinh học và phạm trù sinh lý có thể giải thích tất cả những hành vi của con người. Fromm có một cách nhìn khác, ông gọi những khao khát tinh thần nơi mỗi cá nhân là những nhu cầu của con người để phân biệt đối ngược với những bản năng của thú vật. Ông cho rằng nhu cầu con người có thể gói gọn trong một lời phát biểu: Đấy

là nhu cầu đi tìm ra câu trả lời cho ý nghĩa hiện diện của chúng ta.

Fromm cho biết chúng ta có thể tìm ra câu trả lời qua những ý nghĩa phạm trù văn hóa. Ở một hướng nào đó, ông nói, tất cả những sản phẩm văn hoá, kể cả tôn giáo đã luôn cố gắng giải thích về ý nghĩa của đời sống. Tất nhiên là có những tôn giáo giải thích về ý nghĩa cuộc sống thuyết phục hơn những tôn giáo khác.

Ông tin rằng loạn thần kinh là một cố gắng để tự thỏa mãn những nhu cầu nơi con người khi những câu trả lời đã không thật sự thuyết phục được mục đích sống của chúng ta. Ông tin rằng tất cả những tình trạng loạn tâm thần là một dạng tôn giáo cá nhân riêng tư, khi các giá trị văn hóa đã không còn cung cấp những thỏa mãn cho cá nhân. Điên loạn là một cách cân bằng khi cảm giác trống vắng không thể lấp đầy và được thỏa mãn. Ông đã đề nghị năm nhu cầu căn bản nơi người:

1. Sự liên hệ: là con người, chúng ta ý thức được trạng thái tách rời giữa mình với người khác, vì thế chúng ta luôn muốn vượt qua điều này. Đó là lý do

vì sao Fromm tin rằng con người có nhu cầu liên đới này. Chúng ta coi đó là nền tảng của các hình thái tình cảm được kết hợp với ai đó, với điều gì đó, bên ngoài cơ thể chúng ta. Dưới ảnh hưởng không muốn rơi vào trạng thái tách rời, vì thế ta vẫn giữ được giá trị nhất quán của riêng bản thân mình. Điều đó cho phép chúng ta vượt qua chính trạng thái cách ly của mình mà không đánh mất nét đặc trưng của mình.

Nhu cầu liên hệ này thật lớn đến độ thỉnh thoảng chúng ta đã tìm nó bằng mọi giá, kể cả những lối tiếp cận không lành mạnh. Ví dụ nhiều người tìm kiếm sự liên hệ bằng cách chịu lụy và phục tùng một người hay một nhóm. Hoặc họ sẽ tìm đến khái niệm Thượng Đế nhằm thoả mãn cho nhu cầu liên hệ này. Nhiều người khác xử lý tình trạng cô đơn của mình bằng cách chèn ép người khác. Với tất cả những cách này họ đều không tìm thấy sự thỏa mãn trạng thái tách biệt của họ.

Một cách khác để xử lý trạng thái tách biệt nhiều người áp dụng là từ chối hiện thực này một cách cố ý. Họ thay đổi nhu cầu liên hệ (thay vì muốn liên hệ với người khác) bằng cách quay lại yêu chính mình. Fromm gọi đây là hội chứng tự yêu mình. Đây là một

não thức yêu mến chính bản thân con người của mình vốn là một trạng thái tự nhiên vẫn nhìn thấy nơi các trẻ sơ sinh, khi chúng chưa nhận thức được chúng là những chủ thể tách biệt với thế giới môi trường. Với người trưởng thành, hội chứng tự yêu mình là nguồn gốc gây ra những vấn đề tâm thần. Chẳng hạn như bệnh tâm thần phân liệt, những người tự yêu mình chỉ có một thực tế hiện diện: Đó là thế giới tư tưởng của họ, những cảm giác, và những nhu cầu của riêng họ. Họ muốn thế giới thực phải trở thành điều mà họ muốn, vì thế họ mất đi sự liên hệ với thực tế.

2. Sáng tạo: Fromm tin rằng tất cả mỗi chúng ta đều có những khát khao đam mê vượt qua, chế ngự, và chinh phục những giới hạn của mình. Một não trạng luôn ám ảnh chúng ta: Tôi chỉ là một sinh vật thụ động. Fromm tin rằng mỗi người trong chúng ta đều muốn là người tạo dựng. Theo Fromm, có nhiều kênh để biểu diễn khả năng sáng tạo: Chúng ta sinh con, chúng ta gieo hạt, trồng cây chúng ta nặn tượng, nung đồ gốm sứ, vẽ tranh, viết sách, làm thơ, yêu đương. Theo Fromm, sáng tạo chính là một kênh diễn đạt của tình yêu.

Không may là nhiều người trong chúng ta

không tìm ra được một địa hạt để cho khả năng sáng tạo vốn luôn tiềm tàng trong họ có được cơ hội triển khai. Bức bí, nên họ đã cố gắng vượt qua trạng thái thụ động của mình bằng cách hủy hoại những gì họ nhìn thấy. Chính phá hủy đã cho họ cảm giác mình ở thế chủ động và đây là một cách tư duy thiếu lành mạnh trong việc khỏa lấp nhu cầu sáng tạo. Họ tìm thấy ý nghĩa quyền lực từ những hành vi phá hoại ấy. Ghét và yêu là hai thái cực của cảm xúc. Chúng ta có thể yêu và ghét. Nhưng cuối cùng ghét vẫn không đem lại cảm giác vượt qua cho họ được.

3. Nguồn cội: chúng ta có nhu cầu cội rễ. Chúng ta có cảm giác mình có liên hệ với tổ tiên, nhân loại, môi trường và vũ trụ. Vì chúng ta luôn ý thức mình là một thực thể nên chúng ta luôn cảm thấy mình tách rời và xa lạ với thế giới tự nhiên.

Mô hình đơn giản nhất về nhu cầu gốc rễ là việc chúng ta duy trì quan hệ liên tục với mẹ của mình, nhưng khi lớn lên, điều đó đồng nghĩa với chia tay tình cảm thiết tha nồng ấm của mẹ. Nếu ở lại với mẹ thì không ổn, vì theo Fromm đây là một dạng loạn luân tâm lý. Để cân bằng và điều tiết trong đời sống trưởng thành, chúng ta đã tìm một hình thức cội rễ khác rộng

lớn bao quát hơn. Chúng ta đi tìm đến những liên hệ khác qua tình bạn, tình đồng chí với nhân loại.

Nhu cầu này nếu xử lý không thỏa đáng có thể dẫn đến những não thức bệnh lý, chẳng hạn như bệnh tâm thần phân liệt cố gắng thu hẹp và ẩn mình trong thế giới co cụm như tử cung của người mẹ vì họ nghĩ rằng cuống nhau tâm lý đã thật sự chưa bao giờ bị cắt. Nhiều người vì thế rất sợ đi ra khỏi nhà. Nhiều người tin rằng họ hàng, dòng tộc, giáo xứ, đội banh của cơ quan… là những tổ chức quan trọng hơn tất cả và họ sẽ bảo vệ những tổ chức này đến cùng, vì đây là những tổ chức cung cấp cho họ cảm giác cội rễ nguồn gốc. Họ có khuynh hướng không tin vào tất cả những tổ chức khác, đôi khi họ còn coi những tổ chức khác là mối đe dọa của của những đoàn thể mà họ đang là một thành viên.

4. Cảm giác mình có một nhân vị: trong tác phẩm Xã Hội Tỉnh Táo, Fromm viết: Con người có thể được định nghĩa là một động vật biết nói chữ “Tôi”. Ông tin rằng con người có nhu cầu trang bị cho mình một nhân vị, một cảm giác cá nhân độc nhất để có thể duy trì tình trạng tỉnh táo.

Nhu cầu này rất lớn nên chúng ta luôn đi tìm nó, chẳng hạn như việc chúng ta làm tất cả những gì trong khả năng có thể để đạt những dấu chỉ của vị trí, hoặc bằng cách cố gắng khẩn trương để hòa nhập vào một trào lưu nào đó. Nhiều lúc chúng ta gạt bỏ con người thật của mình, đè nén mình lại để được gia nhập vào một nhóm nào đó. Tuy nhiên đây chỉ là một nhân vị giả tạo. Nhân vị giả tạo là nhân vị chúng ta vay mượn từ hư cấu, thay vì là một nhân vị của chính chúng ta. Tất nhiên là nhân vị vay mượn chẳng bao giờ thoả mãn nhu cầu làm người của chúng ta.

5. Nhu cầu về một khung định hướng: sau cùng, chúng ta muốn hiểu rõ cấu trúc và qui cách vận hành của thế giới xung quanh và vị trí của chúng ta trong thế giới ấy, nhất là trong phạm trù tôn giáo hay trong nền văn hóa chúng ta – vì đây là bộ phận thường cung cấp cho chúng ta những lý giải cần thiết. Ngoài ra các nguồn cung cấp lý giải quan trọng khác như thần thoại, triết lý, và khoa học đã cung cấp những cấu trúc để chúng ta xây dựng những tư tưởng của mình.

Fromm nói rằng nhu cầu có một khung định hướng thật ra có 2 nhu cầu nhỏ hơn: (1) Chúng ta cần một khung định hướng, bất kể cấu trúc nào cũng

được, vì ta nghĩ một khung không tốt nhưng vẫn hơn là không có một khung cấu trúc nào. Theo ông, con người thường rất nhẹ dạ. Chúng ta rất dễ tin, đôi lúc sẵn sàng đến độ cuống cuồng, nếu chúng ta không có một giải thích sẵn sàng, chúng ta nhất định sẽ tự tạo ra một cái gì đó – ít nhất là qua cách phân tích suy luận. (2) Theo Fromm, chúng ta muốn có một khung định hướng tốt, một khung có ích và chuẩn xác. Đây là lúc phân tích lý luận xuất hiện. Nếu ông bà cha mẹ chúng ta truyền lại những giải thích về thế giới chúng ta đang sống, bao gồm cả vị trí hiện diện của chúng ta, nhưng nếu những giải thích ấy không thuyết phục, chúng ta sẽ hoài nghi giá trị của chúng. Mặc dù có thể những giải thích của thế hệ ông bà đã tồn tại từ nhiều năm trước. Vì thế một khung định hướng của thế hệ ông bà hay từ người khác cần được phân tích và mổ xẻ để đạt được tính hợp lý.

Fromm giới thiệu thêm một điểm khác trong phạm trù nhu cầu con người rằng: chúng ta không chỉ cần một triết lý thuyết phục hay một khoa học đúng đắn về vật chất. Chúng ta cần có một khung định hướng để cung cấp chúng ta một hệ giá trị ý nghĩa. Chúng ta muốn hiểu, và chúng ta hiểu bằng sự lý giải của trí

hiểu con người.

7. Thảo luận

Những điểm trong học thuyết của Fromm đã trở thành một giai đoạn chuyển tiếp hay có thể là một điểm hẹn cho nhiều học thuyết khác cùng gặp gỡ. Đóng góp rõ ràng nhất là ông đã kéo phái Freudians và nhóm tân Freudians lại gần nhau hơn. Nhất là nhiều người thuộc nhóm hiện sinh đã chịu ảnh hưởng của ông rất nhiều.

Một ảnh hưởng lớn khác từ học thuyết của ông là những giải thích và ứng dụng mô hình kinh tế và nguồn gốc văn hóa của nhân cách nơi con người. Chưa ai trước ông đã đề cập đến những vấn đề này một cách trực tiếp như ông. Nhân cách của một cá nhân là một phần phản ánh đáng kể của giai cấp xã hội, tình trạng thiểu số trình độ giáo dục, tôn giáo và những phạm trù lý lịch khác. Đây là một khu vực trong tâm lý chưa được nhắc đến, có lẽ ông là người chịu ảnh hưởng của Chủ Nghĩa Mác nên đã đưa yếu tố xã hội vào học thuyết của mình.

Và học thuyết của ông luôn có những giá trị rất hữu dụng để chúng ta có dịp đối chiếu với những

học thuyết có liên hệ gần gũi với sinh học. Và chính nhờ vào sự tiên phong của ông trong việc nhìn vào tâm lý học qua lăng kính kinh tế học, một kích thích đáng kể để chúng ta nhận thấy tâm lý có thể được tiếp cận qua nhiều kênh khác nhau.



Chương 10. B. F. SKINNER THUYẾT NHÂN CÁCH HÀNH VI



1. Tiểu sử

Burrhus Frederic Skinner sinh ngày 20 tháng 3 năm 1904 tại một phố nhỏ tên Susquehanna của tiểu bang Pennsylvania, Hoa Kỳ. Cha của ông là một luật sư và mẹ là một người nội trợ rất thông minh. Ông được nuôi dưỡng theo lối truyền thống và cả nhà làm việc rất chăm chỉ cần cù.

Burrhus là một đứa trẻ hiếu động, rất thích chạy nhảy và giao du khắp nơi. Ông xây dựng đủ thứ, rất hứng thú với việc đến trường học. Tuy nhiên cuộc sống không phải là êm đềm mãi với cậu bé. Cụ thể là anh trai của cậu bé chết ở lứa tuổi 16 vì chứng phình mạch máu não.

Burthus tốt nghiệp Cử nhân Anh văn (BA in English) với trường Đại học Hamilton bắc New York. Ông không thích môi trường sinh viên ở đây và không thể hội nhập vui vẻ được. Ông ít tham gia tiệc tùng và những tổ chức sinh viên của trường. Ông từng tham

gia viết báo cho trường và chỉ trích về các chính sách của trường học, về Ban giáo sư, và về Hội sinh viên Phi Beta Kappa. Càng tệ hơn, chàng sinh viên trẻ ấy là người vô thần và nhà trường thì bắt buộc tất cả các sinh viên phải đi dự lễ nhà thờ hàng ngày (!)

Ông muốn viết văn và đã cố thử qua. Ông đã gửi đi nhiều bài thơ và truyện ngắn. Sau khi tốt nghiệp, ông đã dọn về nhà cha mẹ, thu dọn một căn gác xép để tập trung vào việc viết lách, nhưng sự nghiệp viết lách của ông chẳng đi đến đâu cả. Sau cùng ông chấp nhận viết về mảng các vấn đề lao động cho một tờ báo. Sau đó ông sống một thời gian ngắn ở Greenwich Village, gần thành phố New York như một tay du mục lãng tử. Sau một thời gian du lịch, ông quyết định đi học tiếp, lần này học ở Đại học Harvard. Ông tốt nghiệp thạc sĩ tâm lý năm 1930, tiến sĩ năm 1931, và ở lại trường làm công tác nghiên cứu cho đến năm 1936.

Vào cùng năm đó, ông đến dạy ở trường Đại học Tiểu bang Minnesota, ở đó ông gặp gỡ và cưới Yvonne Blue. Họ có với nhau 2 con gái, trong đó cô con gái thứ hai trở thành nổi tiếng vì là đứa trẻ đầu tiên lớn lên trong phát minh của ông. Đấy là một cái nôi

đệm không khí, một sản phẩm có thành làm bằng kiếng và có điều hòa không khí, nhìn rất giống một cái hồ nuôi cá.

Năm 1945, ông trở thành Chủ tịch ban Tâm lý trường Đại học Indiana. Vào năm 1948, ông được mời đến Đại học Harvard, ở đó ông dạy cho đến khi cuối đời. Ông là một người rất năng động, tham gia nhiều cuộc nghiên cứu và hướng dẫn hàng trăm nghiên cứu sinh bậc tiến sĩ. Ông còn viết rất nhiều sách nữa. Tuy không thành công về mặt văn chương, ông trở thành một nhà viết sách tâm lý nổi tiếng, bao gồm cả cuốn Walden II, vốn là một cuốn sách viết về những chủ thuyết hành vi của ông dưới dạng tiểu thuyết.

Ngày 18 tháng 8 năm 1990, B. F. Skinner từ trần bởi bệnh ung thư bạch cầu. Ông là nhà tâm lý học nổi danh nhất kể từ thời của Freud Sigmund.

2. Học thuyết của B. Skinner

Toàn bộ học thuyết của B. F. Skinner dựa trên nguyên lý vận hành có điều kiện. Các sinh thể luôn luôn ở trạng thái vận hành trong môi trường sống của mình, nói khác đi các sinh thể không ngừng vận động và di chuyển, thực hiện những việc cần phải làm.

Trong quá trình vận hành có chủ ý này, những sinh thể tiếp cận có chú ý nhiều hơn với những kích thích đặc biệt có ảnh hưởng đến những vận hành ấy. Những kích thích này được gọi là kích thích củng cố đơn giản hơn đấy là một tác nhân củng cố. Kích thích củng cố có nhiệm vụ thúc đẩy số lần của một vận hành nhất định tăng lên trong tương lai. Nghĩa là một hành vi sẽ xảy ra nhiều hơn sau khi sinh thể tiếp cận với nguồn kích thích có lợi. Đây là quá trình vận hành phản xạ có điều kiện: Một hành vi tạo ra một kết quả, và kết quả ấy sẽ thuyết phục sinh thể để tạo ra một xu hướng lặp lại những hành vi ấy trong tương lai.

Thí nghiệm của Skinner được kể lại như sau: Một con chuột được thả vào một cái hộp có một nút nhỏ đặt bên trong. Khi chuột ấn nút xuống, thức ăn sẽ rơi xuống. Ban đầu con chuột chạy khắp nơi trong hộp và vô tình một lần đạp phải cái nút nhỏ và phát hiện ra thức ăn rớt xuống. Lối vận hành, là hành vi xảy ra ngay sau khi có tác nhân củng cố, trong trường hợp này tác nhân củng cố là thức ăn. Tất nhiên sau đó chuột liên tục đạp vào nút và hăm hở mang thức ăn rớt xuống xếp vào một góc hộp.

Sau đó ông kết luận: Một hành vi khi có sự

xuất hiện của kích thích tác nhân củng cố - là thức ăn sẽ tạo một kết quả là khả năng xảy ra của hành vi ấy và sẽ diễn ra thường xuyên hơn trong tương lai.

Khi chuột không được cho thức ăn mỗi khi đạp vào nút, sau vài lần cố gắng, chuột sẽ ngừng hành vi đạp vào nút. Đây là quá trình triệt tiêu (hay còn gọi là quá trình quên) hành vi đạp nút của chuột (extinction of the operant behavior).

Ông kết luận rằng: Một hành vi không có sự xuất hiện của tác nhân củng cố (là thức ăn) sẽ tạo ra một kết quả là khả năng xảy ra (probability) của hành vi (đạp nút) sẽ giảm đi trong tương lai.

Sau đó thức ăn lại được cung cấp, chuột đạp vào nút và nhận được thức ăn, hành vi của chuột chợt trở về thật nhanh, mau hơn lần đầu tiên chuột vô tình phát hiện ra thức ăn. Đơn giản là tác nhân củng cố (reinforcer) đã thiết lập một lịch trình củng cố trong quá khứ và đây là một quá trình gợi nhớ.

3. Lịch áp dụng củng cố

Skinner rất thích kể về chuyện một lần ông tình cờ chứng kiến một khám phá mới mẻ. Lần ấy ông

gần hết thức ăn trong lúc làm thí nghiệm với lũ chuột nên phải tự chế thức ăn cho chuột. Điều này đã làm chậm hẳn tiến độ thí nghiệm bình thường. Vì thế Skinner quyết định giảm thiểu số lần kích thích củng cố những thí nghiệm phản xạ có điều kiện với chuột. Ông nhận ra chuột vẫn tận tụy với những hành vi đạp nút của mình một cách không thay đổi. Điều này đã giúp ông thiết lập lịch củng cố trong những thí nghiệm của mình sau này. Dưới đây là những lịch củng cố mà Skinner đã thiết lập được.

– *Củng cố liên tục* là hoạt cảnh đầu tiên: mỗi lần chuột đạp vào nút sẽ được thưởng thức ăn.

– *Lịch tỷ lệ số lần cố định*: là lịch củng cố đầu tiên Skinner phát hiện ra: Nếu chuột đạp nút 3 lần mới được thưởng. Hoặc 5 lần, hoặc (n) lần, sẽ tạo ra một tỷ lệ số lần đạp nút và được thức ăn là: (3:1], [5.1] và [n:1], một mô thức khoán sản phẩm. Ví dụ như may gia công sản phẩm: may 3 cái áo gối được trả 1 ngàn đồng.

– *Lịch khoảng cách thời gian cố định*: sử dụng thời gian như một công cụ trong việc hình thành hiệu ứng phản xạ có điều kiện. Chẳng hạn trong một

khoảng thời gian nhất định (ví dụ cứ 20 giây) chuột phải đạp nút ít nhất là 1 lần mới có thưởng. Nếu không đạp nút sẽ không có thưởng. Ông phát hiện ra thuật học khá nhanh, rất chậm rãi trong việc đạp nút lúc đầu, và chỉ hăng hái khi thời gian điểm hẹn được thưởng (reinforcer) đang đến gần.

– *Lịch tỷ lệ số lần thay đổi*: chuột phải trải qua những thay đổi số lần đạp nút để có thưởng. Chẳng hạn lúc thì cứ đạp 3 lần mới có thưởng, rồi có khi 7 lần, 1 lần, 5 lần, 2 lần, (n) lần mới được thức ăn. Rõ ràng là thí nghiệm này khiến chuột rất bối rối.

– *Lịch khoảng cách thời gian thay đổi*: Chuột trải qua những lần thí nghiệm, thay đổi ở đây không phải về số lần đạp, mà là thay đổi về khoảng thời gian có thưởng. Nghĩa là chuột cứ phải đạp ít nhất một lần trong khoảng thời gian. Có lúc là cứ 10 giây, cứ 15 giây, cứ mỗi (n) giây phải đạp 1 lần mới có thưởng.

Với lịch thay đổi (tỷ lệ số lần và khoảng cách thời gian), chuột không còn giữ nhịp độ đạp nút nữa vì chuột đã không tạo ra được một liên hệ có tính chu kỳ giữa hành vi (đạp nút) và phần thưởng (thức ăn). Tuy nhiên một khám phá quan trọng là với hai lịch thay đổi

trên, một hành vi có điều kiện khi được thiết lập sẽ nhớ rất lâu. Vì sao? Vì chuột nghĩ rằng sau nhiều lần đạp nút mà chẳng có thưởng, vậy có thể cái đạp nút sau cùng là cái đạp nút gây ấn tượng nhất. Giống như nơi người ta vẫn nghe nói: Miếng ngon nhớ lâu.

Điều này theo Skinner giống như ở chiến lược đánh bài nơi người. Chuột tuy không trúng thưởng thường xuyên nhưng chúng biết mình sẽ được trúng thưởng nếu khi chuột không bỏ cuộc. Và như thế chuột sẽ tiếp tục đạp nút. Cũng thế, người đánh bài hoặc chơi cờ luôn tin rằng ván tới họ sẽ thắng.

4. Tạo nếp

Một vấn đề được nhiều người đặt ra tại sao con người có những thói quen hành vi phức tạp. Skinner đã đưa ra một đề nghị khái niệm quá trình tạo nếp, hay là phương pháp liên tục phỏng đoán. Về căn bản, quá trình tạo nếp nơi người liên quan đến việc định hình một hành vi chưa được xác định trước đó. Khi biết rõ điều mình thích, cá nhân sẽ tìm những hình thái vận hành để đạt được điều mình thích nhất. Nơi động vật những hành vi ấy thể hiện rất rõ Skinner và học trò của ông đã dạy các thú vật có những hành vi

thường không xảy ra trong cuộc sống hàng ngày tự nhiên của chúng. Chẳng hạn như chuyện chim bồ câu vì muốn có thưởng đã biết chơi banh bowling.

C. George Boeree (2006) đã kể lại một kinh nghiệm của mình khi ông có cô con gái khoảng 3 – 4 tuổi rất sợ đi cầu tuột. Ông đã tập cho con bằng cách đặt bé ngay dưới bệ cầu tuột rồi động viên em nhảy xuống. Em nhảy xuống và ông vỗ tay khen em thật nhiệt tình. Sau đó ông cứ từ từ nhích cao hơn lên, nếu bé sợ, thì ông ngưng lại. Mãi cuối cùng ông đã đặt được con lên đỉnh cầu tuột để bé tự thả mình xuống như bao trẻ em khác. Tuy nhiên ông kể rằng con gái vẫn không thể tự leo thang cầu tuột được. Sau đó ông phải ngừng huấn luyện con vì ông là một ông bố quá bận rộn.

Đây là một cách được áp dụng rất phổ biến trong môi trường trị liệu gọi là phương pháp triệt tiêu cảm thụ hay còn gọi là tẩy xóa cảm giác từ từ, được phát minh bởi nhà tâm lý hành vi Joseph Wolpe. Ví dụ với một người rất sợ nhện được giới thiệu nhưng hoạt cảnh có liên quan đến nhện qua những mức độ từ cấp độ gián tiếp nhẹ nhàng đến cấp độ trực tiếp mạnh mẽ. Có thể ban đầu là chỉ nói chuyện về nhện, sau đó là

nhện giả, nhện qua hình vẽ, tranh ảnh. Sau đó thân chủ sẽ tiếp cận một con nhện nhỏ, nhìn từ xa, dần dần nhìn con nhện to hơn, đứng gần hơn, sau đó nâng cấp đến mức cá nhân có thể cầm được con nhện lên và quan sát chúng.

Nhà trị liệu trong quá trình nâng cấp cường độ tác nhân gây sợ. Sẽ huấn luyện thân chủ những kỹ năng thư giãn cơ bắp, một trạng thái sinh lý bình thản đối nghịch với trạng thái sinh lý lo lắng. Sau vài ngày thân chủ tập luyện và thành thục kỹ năng thư giãn cơ bắp sẽ quay trở lại gặp nhà trị liệu. Quá trình tẩy xóa cảm giác được áp dụng từ nhẹ đến nặng. Nếu cần thiết, thân chủ có thể được giải lao. Chậm nhưng chắc chắn, thân chủ sẽ áp dụng tập luyện cho đến khi tác nhân gây sợ không còn ảnh hưởng mạnh mẽ lên thân thủ nữa.

Đây chỉ là một ví dụ tương đối đơn giản, trên thực tế quá trình tạo nếp thật ra còn có tác động lên những hành vi khác phức tạp hơn rất nhiều của con người. Ví dụ một bác sĩ giải phẫu não. Anh ta không chỉ thi đậu vào một trường Đại học y khoa dạy phẫu thuật, để rồi sau đó cưa xương hộp sọ của người khác, và rồi anh ta được trả lương cao, được mọi

người kính trọng. Trên thực tế anh ta đã trải qua một quá trình tạo nếp lâu dài từ khi còn trẻ, qua những điều anh ta thích thú trong môi trường sống. Anh ta yêu thích nghề này từ khi còn bé, anh phải học thật tốt các môn khoa học tự nhiên, và rồi đậu Đại học Y dược, phải trải qua huấn luyện, với cả những động viên từ gia đình nữa.

5. Những kích thích khó chịu

Một kích thích khó chịu là kích thích trái ngược hẳn với kích thích củng cố. Như tên gọi, kích thích khó chịu gây ra cảm giác khổ chịu và đau đớn cho một cá nhân.

Kết quả: một hành vi sau khi tiếp cận một kích thích khó chịu thường dẫn đến kết quả giảm khả năng xảy ra của một hành vi trong tương lai.

Kích thích khó chịu là hình thức tạo ra hiệu ứng phản xạ có điều kiện trên mô thức hình phạt. Nếu dí điện vào chuột khi chúng đến một góc hộp, chuột sẽ né tránh đến góc hộp ấy. Ví dụ cha mẹ phát vào mông khi em bé ném đồ chơi, sau vài lần như vậy, em có khuynh hướng thôi không ném đồ chơi nữa.

Nếu ta ngừng việc dí điện, chuột sẽ đến góc hộp mà trước đó vẫn hay bị dí điện thường xuyên vì đã quên cảm giác đau. Nếu cha mẹ thôi không phát vào mông nữa, em bé sẽ quay trở lại hành vi thích ném đồ chơi trước đó. Đây là quá trình củng cố tiêu cực (negative reinforcement) khi kích thích khó chịu được cất bỏ đi sẽ kéo theo một hành vi nào đó được tăng lên. Ví dụ các tù nhân sẽ lao động chăm chỉ hơn để khỏi bị phạt. Bị phạt ở đây là những tính thích khó chịu. Và hành vi được tăng lên là tù nhân sẽ lao động chăm chỉ hơn.

Kết luận: Các hành vi có khả năng xảy ra trong tương lai cao hơn, khi các kích thích khó chịu được hủy bỏ.

Skinner phản đối việc sử dụng kích thích khó chịu mà một số nhà trị liệu thuộc nhóm học thuyết hành vi thường áp dụng. Chẳng hạn như áp dụng hình phạt lên những hành vi tiêu cực. Ông không quan trọng lắm về vấn đề đạo đức học mà đơn giản là vì áp dụng biện pháp này thường không hoạt động hữu hiệu lắm.

Ví dụ em bé ném đồ chơi, tuy hành vi phạt em

(bằng cách phát vào mông) có thể cản ngăn việc em ném đồ thơi trong khi cha mẹ có mặt, nhưng sau lưng cha mẹ thì em sẽ vẫn ném đồ chơi vì đây là điều em thích thú. Nếu phạt em, em sẽ rơi vào lịch củng cố thay đổi và như thế em sẽ nhớ đến việc ném đồ chơi lén sau lưng cha mẹ lâu hơn. Cuối cùng, em chỉ ngừng ném đồ chơi vì sợ mình bị phát giác chứ không phải vì tự giác bỏ thói quen này.

6. Điều chỉnh lại hành vi

Điều chỉnh lại hành vi được áp dụng trong liệu pháp của Skinner một cách rất phổ thông. Tương đối đơn giản, cách này là dập tắt một hành vi cần bỏ bằng cách cất bỏ đi những tác nhân củng cố tiêu cực và thay thế bằng những tác nhân củng cố tích cực để xây dựng một hành vi mới lành mạnh hơn. Lối điều chỉnh hành vi dược áp dụng trong nhiều lĩnh vực như chữa trị người nghiện, loạn thần kinh, xấu hổ thái quá, né tránh xã hội, và bệnh tâm thần phân liệt. Đây là liệu pháp rất có hiệu quả đối với trẻ em. Những áp dụng của ông đã khiến những bệnh nhân tâm thần có thể tự thay quần áo, sử dụng muỗng, dao khi ăn, tắm rửa và vệ sinh cá nhân trên mô thức phản xạ có điều kiện.

Một điểm nổi bật của mô hình điều chỉnh hành vi là tặng thưởng có giá trị kinh tế (token economy). Đây là quá trình được sử dụng chủ yếu trong các trung tâm tâm thần, các trại cải tạo, và những trung tâm cải huấn trẻ em có vấn đề. Những chính sách khen thưởng cụ thể là những tặng thưởng kinh tế, chẳng hạn như thẻ chứng nhận tiến bộ, các thẻ lao động chăm chỉ, thẻ phấn đấu tốt hoặc những phiếu ghi nhận tích cực, thưởng cho những thành viên có biểu hiện tốt. Nếu các đối tượng có những hành vi tiêu cực sẽ dẫn đến việc bị lấy đi những tặng thưởng kinh tế nói trên.

Những tặng thưởng kinh tế của các thành viên sẽ được chuyển đổi thành những phẩm vật có giá trị sử dụng như kẹo bánh, thuốc lá, sách báo, tem thư, hay thẻ điện thoại liên lạc với bên ngoài. Hoặc những tặng thưởng kinh tế có thể được quy ra thành những hình thức chế độ ưu đãi như được nghỉ lao động, được tăng số lần thăm nuôi… Cách áp dụng này đã được chứng minh là rất có hiệu quả.

Tuy nhiên có một điểm yếu của tặng thưởng kinh tế làm những phạm nhân sau khi trở về với môi trường đời sống khắc nghiệt cám dỗ trước đó sẽ quên

đi khía cạnh tích cực này. Các thành viên sẽ thường trở về với những hành vi cũ. Như thế ta có thể kết luận là tặng thưởng kinh tế không có tác động tích cực lâu dài. Vì khi các cá nhân trở về đời sống cũ, hệ thống những tặng thưởng kinh tế ấy hoàn toàn không tồn tại. Và họ sẽ ứng xử bởi sự giật dây của môi trường sống.

7. Cuốn sách mang tên Walden II

Skinner bắt đầu cuộc đời sự nghiệp của mình với việc dạy tiếng Anh, viết truyện ngắn và làm thơ. Dĩ nhiên là ông đã viết rất nhiều sách và các bài báo về thuyết hành vi. Nhưng ông được nhớ đến nhiều nhất trong sự nghiệp cầm bút của mình qua tác phẩm Walden II khi ông mô tả về một mô hình cộng đồng thế giới đại đồng trong việc giới thiệu những nguyên lý vận hành trong học thuyết của mình.

Nhiều người nặng về tôn giáo đã chỉ trích cuốn sách này của ông. Họ cho rằng những tư tưởng của ông đã lấy đi sự tự do và phẩm cách của con người. Ông đã phản ứng lại bằng một tác phẩm khác có tên Đằng Sau Tự Do Và Phẩm Cách. Trong tác phẩm này ông đã đặt câu hỏi: Chúng ta đã có ngụ ý gì khi chúng ta nói mình muốn được tự do. Phải chăng

chúng ta thường ước muốn sống trong một xã hội không hề bị xử phạt. Chúng ta không muốn bị kết án bởi những điều chúng ta muốn làm. Nếu như kích thích khó chịu không đạt hiệu quả. Vậy thì tại sao chúng ta không áp dụng củng cố tích cực để kiểm soát xã hội chúng ta đang sống. Và nếu chúng ta có những giá trị củng cố đúng đắn, chúng ta sẽ trở thành tự do, vì chúng ta đã được làm những gì chúng ta cảm thấy muốn làm, chứ không chỉ là muốn làm.

Giống như khái niệm phẩm cách, khi ta nói: Cô ấy đã nằm xuống như một người có phẩm cách. Chúng ta đã có ngụ ý gì khi nói thế! Phải chăng chúng ta muốn nói rằng cô ấy đã sống đàng hoàng, không có bất cứ một tì vết nào và chẳng có bất cứ một động cơ mờ ám nào. Thực ra, theo Skinner chính những củng cố tích cực đã giúp cô ấy sống một cuộc đời có phẩm cách.

8. Kết luận

Theo ông, kẻ xấu làm việc xấu vì việc xấu là phần thưởng của họ. Người tốt làm việc tốt vì việc tốt là phần thưởng đối với họ. Sẽ không bao giờ có sự tự do tuyệt đối và cũng không cỏ phẩm cách thật sự. Ngay

trong lúc này, những tác nhân củng cố cho những hành vi tốt hay xấu thật ra rất khó xác định và vượt ra khỏi những tiêu chuẩn kiểm soát của chúng ta.

Ông cổ xúy việc chúng ta cần có thật nhiều cơ hội được cha mẹ, thầy cô, bạn bè và những ảnh hưởng tích cực khác tác động lên quá trình phát triển. Skinner khuyến khích hãy kiến tạo một xã hội văn hóa văn minh khuyến khích những hành vi tốt cần được thưởng và những hành vi xấu cần được triệt tiêu thay vì kiểm soát như hiện tại, sử dụng hình phạt để trừng trị. Skinner tin rằng sự kết hợp giữa khoa học kỹ thuật với các ứng dụng chủ thuyết hành vi chúng ta có thể kiến tạo ra một nền văn hóa như thế.

Hai khái niệm tự do và phẩm cách là những ví dụ mà Skinner gọi là những cấu trúc tâm thức vốn khó giải thích vì đây thuộc về khoa học tâm lý. Những ví dụ khác là cơ chế tự vệ, nguyên mẫu ở Carl Jung, khung chung sau cùng, chiến được đối phó, giác ngộ, cõi vô thức, ngay cả những phạm trù sinh lý khác như đói khát, cõi ý thức. Theo ông điều quan trọng nhất trong hệ thống của con người là khái niệm con người nhỏ của mình. Homunculus trong tiếng Latinh có nghĩa là chú người nhỏ. Chính chú người nhỏ ấy tồn tại bên

trong mỗi chúng ta đã giật dây chi phối tất cả những hành vi của chúng ta, bao gồm các mảng đời sống tinh thần tư tưởng, khái niệm linh hồn, tâm thức, cái tôi, khao khát ý chí, bản thân, và dĩ nhiên là nhân cách của chúng ta.

Tuy nhiên Skinner luôn động viên các nhà tâm lý hãy tập trung nhiều hơn nữa vào những đại lượng có thể quan sát được, đó là môi trường sống và những hành vi của chúng ta trong môi trường sống ấy.



Chương 11. HANS EYSENCK VÀ NHỮNG NHÀ HỌC THUYẾT CÁ TÍNH



1. Dẫn nhập

Trong chương này chúng ta sẽ giành riêng để thảo luận Những Học Thuyết Về Cá Tính con người. Cá tính con người là một khía cạnh phạm trù thuộc nhân cách con người có nguồn gốc nơi cấu trúc gien, do bẩm sinh, tính từ lúc chúng ta còn là những bào thai. Điều này không có nghĩa là nhân cách của chúng ta không đến từ kinh nghiệm học hỏi được trong môi trường cuộc sống. Nói khác đi, Những Học Thuyết Về Cá Tính chỉ tập trung vào khu vực phát triển tự nhiên và nhường lại khu vực hấp thụ giáo dục cho những học thuyết khác.

Vấn đề cá tính, đối chiếu với nhân cách, là một vấn đề có lâu và xuất hiện từ khi khái niệm tâm lý học ra đời. Có thể nói, cá tính có thể đã xuất hiện trước cả tâm lý học. Những học giả cổ xưa của Hy Lạp cổ đã suy nghĩ về vấn đề này rất nhiều và đã đưa ra hai chiều kích của cá tính, và dẫn đến 4 tuýp cá tính dựa vào bốn

loại dịch cơ thể xuất hiện nhiều hay ít trong cơ thể người. Thuyết này đã từng có một vị trí xứng đáng trong lịch sử thời Trung Cổ. Nhớ lại trong chương 6, chúng ta thấy Adler đã có những đối chiếu nhân cách của mình với những mô hình cá tính này của người Hy–lạp cổ.

Tuýp người nhiệt huyết – có bầu máu nóng: là người vui vẻ hoạt bát và theo người Hy Lạp cổ, họ là người có nhiều máu. Sanguis theo tiếng Latinh có nghĩa là máu. Họ là những người khỏe mạnh và hồng hào, khỏe khoắn.

Tuýp người nóng nảy: thường là tuýp người có tính nết thù địch. Chất dịch cơ thể được qui cho là mật, đây là mẫu người có khuôn mặt vằng vọt với những cơ bắp nơi mặt nổi cộm.

Tuýp người chậm chạp, lười biếng và tẻ nhạt: được coi là tuýp người có nhiều đờm dãi, vốn là chất nhày tiết ra từ phổi và cuống phổi. Họ là những người chân tay lạnh lẽo, run rẩy, ù lì thụ động.

Tuýp người buồn bã chán chường: thường thấy qua trạng thái trầm uất hoặc bi quan. Theo người Hy Lạp cổ thì một chất dịnh cơ thể là mật đen (black

bile) có quá nhiều trong cơ thể đã dẫn đến tình trạng này. Tuy nhiên chúng ta thật khó xác định được người xưa muốn ám chỉ điều gì khi nói đến mật đen.

Bốn tuýp người vừa nêu trên đã cung cấp nền tảng cho hai nhánh đối lập là nhóm người nóng tính là tuýp người nhiệt huyết có máu nóng – ấm và ẩm và tuýp người nóng tính ẩm và khô. Một nhóm khác là người co cụm, bao gồm tuýp người đờm nhớt – lạnh và ướt và tuýp người chán nản – lạnh và khô (cold and dry). Ngoài ra còn có thuyết tin rằng môi trường khí hậu sẽ tạo ra cá tính con người. Chẳng hạn như ở Italy là tuýp người nhiệt huyết (ấm và ẩm), người Ảrập là người nóng tính (ấm và khô), người Nga là người buồn nản (lạnh và khô), và người Anh là người chán nản yếm thế (lạnh và ẩm).

Điều đáng ngạc nhiên là học thuyết cá tính này chỉ dựa vào những cơ sở ít ỏi nhưng có ảnh hưởng lớn lên vài nhà học thuyết cận đại như Alfred Adler. Nhất là khi ông đã mượn mô hình bốn tuýp người nói trên và vận dụng vào học thuyết của mình. Ngay cả Ivan Pavlov, nhà bác học Nga vĩ đại có ảnh hưởng đến B. F. Skinner cũng đã sử dụng dịch cơ thể để diễn tả nhân cách những con chó của mình.

Nhiều lần Pavlov thử nghiệm với những con chó của mình và nhận ra những điểm khác với hiệu ứng phản xạ có điều kiện – khi rung chuông báo hiệu có thức ăn và tiếng chuông báo hiệu bữa ăn sắp kết thúc cùng một lúc – nhiều chú chó tỏ ra vẫn vui vẻ, có vài chú sủa ầm lên như bị điên, có chú nằm ẹp xuống và ngủ gục. Vài chú rên ư ử. Tất nhiên vì thế mà Pavlov đã tin rằng những con chó thí nghiệm của mình thật sự có cá tính.

Pavlov tin rằng ông có thể gộp những cá tính trên thành hai nhóm, dựa trên mức độ được kích thích của những con chó này mà ông gọi là trạng thái phấn khích vốn khác nhau nơi những con chó. Ông cũng tin rằng những con chó có khả năng thay đổi mức độ trạng thái phấn khích. Ví dụ chúng có khả năng kiềm chế. Những con chó thuộc tuýp có nhiều máu sẽ dễ bị kích thích nhưng có khả năng kiềm chế. Những con chó thuộc tuýp có nhiều mật sẽ dễ bị kích thích nhưng ít khả năng kiềm chế. Các con chó thuộc nhóm đờm dãi có ít khả năng kích thích nhưng có khả năng kiềm chế tốt. Những con chó thuộc tuýp chán nản rất khó kích thích và có khả năng kiềm chế rất cao.

Chính những khám phá này của Pavlov đã có

ảnh hưởng lớn lên học thuyết của Hans Eysenck.

2. Tiểu sử của Hans Eysenck

Ông sinh ra tại Đức ngày 4 tháng 3 năm 1916. Cha mẹ của ông là nghệ sĩ đã li dị khi ông lên 2 tuổi, sau đó được bà nội nuôi dưỡng. Ông rời Đức năm 18 tuổi khi phát xít Đức lên nắm quyền. Vì ông là người có thiện cảm với người Do Thái nên tính mạng của ông bị đe dọa.

Tại Anh quốc, ông nhận được bằng tiến sĩ tâm lý tại trường Đại học Luân Đôn năm 1940. Trong thời kỳ Chiến tranh thế giới II, ông phục vụ như một nhà tâm lý cho khoa cấp cứu của một nhà thương với công việc nghiên cứu về chẩn đoán tâm thần. Những kết quả thu được đã khiến ông tránh xa tâm lý lâm sàng suốt cuộc đời mình.

Sau chiến tranh, ông giảng dạy tại trường Đại học Luân Đôn, đồng thời là giám đốc ban tâm lý của Học viện Tâm thần, liên hệ với Bệnh viện Hoàng gia Bethlehem. Ông viết hơn 75 cuốn sách và 700 bài báo, khiến ông trở thành người viết nhiều nhất về mảng tâm lý học. Eysenck về hưu năm 1983 và tiếp tục viết cho đến khi ông qua đời ngày 4 tháng 9 năm 1997.

3. Học thuyết của Hans Eysenck

Học thuyết của Eysenck chủ yếu dựa vào phạm trù sinh lý và hệ cấu trúc gien. Mặc dù ông tin rằng mình theo trường phái hành vi và tin rằng cách con người ứng xử có được do học được từ kinh nghiệm. Ông đánh giá những khám phá của phái hành vi học. Tuy nhiên ông vẫn tin rằng hành xử của con người, đặc biệt là nhân cách có nguồn gốc từ di truyền. Vì thế ông là người được coi là có hứng thú đặc biệt với cá tính con người.

Eysenck còn là một nhà tâm lý nghiên cứu. Ông là người sử dụng phương pháp thống kê mà ông gọi là quá trình phân tích các tác nhân trong học thuyết của mình. Đây là cách thực nghiệm để ông rút ra những chiều kích dữ kiện từ những cá nhân khi họ tự đánh giá mình qua một danh sách những tính từ mô tả trạng thái. Ở đây ta thấy có sự liên hệ gần giống với Erich Fromm trong bảng trắc nghiệm dựa trên mô hình những tính từ.

Những tính từ chẳng hạn như:

– Cột 1 [Mắc cỡ – hướng nội – ngại ngùng – e dè]

– Cột 2 [Tự tin – hướng ngoại – bạo dạn – sôi nổi]

Những tính từ này sẽ cung cấp những dữ kiện để ông có thể phân tích. Hẳn nhiên tuýp người trầm lắng sẽ cho điểm cột 1 cao hơn và cho điểm rất thấp ở cột 2. Tương tự, một người hiếu động sẽ cho điểm cao ở cột 2 và điểm thấp ở cột 1.

Phân tích tác nhân: tách ra những chiều kích trạng thái diễn tả nhân cách theo từng cặp đối nghịch như [Mắc cỡ–tự tin], [hướng nội–hướng ngoại], [ngại ngùng–bạo dạn], [e dè - sôi nổi] để xác định một nhân cách cụ thể.

Những nghiên cứu sơ khởi của Eysenck tìm thấy 2 chiều kích cá tính là: Cá tính dễ bị tâm thần và hướng nội–hướng ngoại.

4. Cá tính dễ bị tâm thần

Đây là tên gọi mà Eysenck đã dành cho người có xu hướng tâm trạng khác nhau từ bình thường, tương đối ổn định, cho đến những người thường hay sợ hãi. Ông phát hiện ra rằng những người sợ hãi thường có những triệu chứng rối loạn

thần kinh như hoảng hốt. Theo tên gọi, nhiều người dễ nhầm lẫn rằng nếu có nhiều đặc điểm ở cột này, người đó sẽ là người có vấn đề rối loạn tâm thần. Tuy nhiên Eysenck khuyến cáo rằng những người có điểm cao ở khu vực này vẫn là người bình thường, có điều họ có cơ hội cao hơn nhiễm phải những rối loạn tâm thần.

Eysenck nhận thấy có nhiều người trong các cuộc nghiên cứu của ông rơi vào một nhóm dễ mắc bệnh tâm thần từ bình thường đến có triệu chứng, vì thế ông cho rằng đây nhất định phải thuộc phạm trù cá tính. Hơn nữa ông tin rằng nguồn gốc của các triệu chứng đến từ di truyền và sinh lý. Vì thế ông quyết định đi vào lĩnh vực sinh lý để tìm ra những giải thích về cá tính con người.

Bộ phận đầu tiên của cơ thể con người ông nhắm đến là hệ thần kinh giao cảm đây là một bộ phận thuộc hệ thần kinh tự động, có chức năng tách biệt với hệ thần kinh trung ương. Đây cũng là bộ phận kiểm soát phần lớn những phản ứng cảm xúc trong những trường hợp khẩn cấp. Ví dụ khi gặp rắn, cảm xúc hồi hộp lo sợ bấn lên chính là do hệ thần kinh giao cảm làm việc.

Khi hệ thần kinh giao cảm nhận được tín hiệu từ não, hệ thần kinh này liền chỉ đạo bộ phận gan tiết ra thêm insulin nhanh chóng giải phóng lượng đường glucose để cơ thể có thêm năng lượng. Hệ tiêu hóa tạm thời giảm hoạt động, mở căng đồng tử nơi mắt để quan sát, nổi da gà để tiết kiệm năng lượng (cụ thể là nhiệt năng), và tuyến thượng thận được thúc đẩy sản xuất nhiều adrenalin hơn (với hoạt chất chính là epinephrine). Sau đó adrenalin tác động lên các bộ phận khác của cơ thể như khiến cho tim đập nhanh hơn, cung cấp thêm năng lượng cho bắp thịt để chuẩn bị đối phó với tình huống căng thẳng. Có thể nói nhiệm vụ của hệ thần kinh giao cảm là giúp cơ thể có những điều kiện cần thiết để có phương hướng xử lý một tình huống nguy hiểm qua cách chọn lựa ở lại đối đầu với nguy hiểm hay chạy trốn. Nếu ở lại đối phó với tác nhân nguy hiểm thì cơ thể cần phải có năng lượng và trong tư thế sẵn sàng chiến đấu. Nếu chạy thì cơ thể cũng cần phải có đủ năng lượng để chạy thoát thật nhanh.

Eysenck đã đặt giả thiết cho rằng một số cá nhân có hệ thần kinh giao cảm nhạy cảm hơn những người khác. Nhiều người khi gặp chuyện nhỏ nhưng

có thể bốc lên trong tích tắc. Nhiều người có thể rất bình tĩnh trong những trường hợp rất nguy hiểm vì cơ thể của họ có một hệ thần kinh giao cảm tương đối chậm. Một số ở trạng thái giữa nên họ có thể không quá nóng nảy (hoặc nhút nhát) hoặc cũng không đến nỗi quá can đảm (hoặc liều lĩnh). Theo ông, những cá nhân có hệ thần kinh giao cảm quá nhạy bén được gọi là giao cảm quá nhạy là những cá nhân dễ bị cuốn vào những vấn đề rối loạn tâm thần nhiều nhất.

Có lẽ ví dụ điển hình nhất của triệu chứng tâm thần là hoảng sợ bất ngờ. Eysenck giải thích rằng hoảng sợ bất ngờ là những thông báo tích cực. Ví dụ giống như việc để một micro quá gần một loa phát thanh. Tiếng động từ micro truyền đến loa được khuyếch đại, sau đó âm thanh từ loa (bây giờ vốn đã lớn) lại tiếp tục đi vào microphone, tiếp tục được phóng đại tho đến khi bạn nghe được tiếng kêu rít lên chói tai. Các bạn đi hát karaoke thường xuyên có thể nhận ra kinh nghiệm này khá dễ dàng. Hoảng sợ bất ngờ cũng hoạt động theo nguyên lý này.

Ví dụ, nếu leo lên mái nhà đối với người sợ độ cao. Ban đầu chỉ là một kích thích nhỏ khiến một cá nhân hơi sờ sợ. Sau vài bậc leo lên được một nửa

thang, hệ thần kinh giao cảm bắt đầu làm việc, khiến người sợ độ cao vốn nhạy cảm đối với tác nhân kích thích làm cho hệ thần kinh giao cảm càng tiếp tục tăng vận tốc phản ứng. Và như thế ta có thể nói rằng cá nhân nhạy cảm là người có vấn đề sợ xuất phát từ hệ thần kinh giao cảm quá nhạy bén của mình, nhiều hơn là vì tác nhân gây sợ. Trong ví dụ leo mái nhà, nguyên nhân sợ không đến từ độ cao mà đến từ chính cá nhân của người nhạy cảm với độ cao. Tuy nhiên Eysenck chỉ coi đây là một giả thuyết.

5. Cá tính hướng ngoại – hướng nội

Bình diện cá tính thứ hai mà Eysenck đề cập đến là xu hướng hướng ngoại và hướng nội của một cá nhân. Khi nhắc đến hai xu hướng này, ông hoàn toàn sử dụng khái niệm trình bày trong học thuyết của Carl Jung, hoặc hiểu theo ý nghĩa chung của người bình dân thì hướng ngoại là hoạt bát sôi nổi và hướng nội là lặng lẽ thâm trầm. Theo ông thì đây là một bình diện tìm thấy nơi mỗi con người ở những mức độ khác nhau. Tuy nhiên giải thích qua lăng kính sinh lý sẽ có phần phức tạp hơn một chút.

Eysenck đặt giả thuyết rằng xu hướng hướng

ngoại–hướng nội thuộc phạm vi cân bằng giữa khả năng kìm hãm và quá trình xúc động kích thích trong hệ thống não bộ của chúng ta. Đây chính là những ý tưởng của nhà bác học đại tài Nga, Ivan Pavlov.

Pavlov đã tìm ra những giải thích về sự khác biệt ông quan sát từ những phản ứng của những con chó do ông thí nghiệm. Theo Pavlov thì xúc động kích thích là quá trình não bộ tự đánh thức, trở nên có cảnh giác, rơi vào tình trạng quan sát và tiếp cận. Kìm hãm là quá trình bộ não trở về vị trí nghi qua thư giãn hay giấc ngủ, hoặc trong tình trạng cơ thể ngưng hoạt động hoàn toàn để tự bảo vệ khi đối diện với nguồn kích thích quá tải.

Theo Eysenck, giả thuyết cho rằng người hướng ngoại là người có một khả năng kiềm chế tương đối khá cao. Nên khi đối diện với những kích thích gây đau, chẳng hạn như một vụ đụng xe – não của người hướng ngoại bắt đầu sử dụng chức năng kiềm chế. Não thức của họ có thể chuyển sang trạng thái trơ với tác nhân gây hại, như thể là anh ta đã chẳng thấy gì trong quá trình xảy ra tai nạn. Và như thế anh ta có thể quay trở lại lái xe vào ngay ngày hôm sau.

Người hướng nội trong khi đó có khả năng kiềm chế tương đối thấp, khi tác nhân gây hại xảy ra. Ví dụ khi họ bị đụng xe, não họ không hoạt động nhanh kịp để bảo vệ, không đóng lại kịp thời, và họ ở trong trạng thái tỉnh tạo nên thu thập quá nhiều dữ kiện. Họ nhớ tất cả mọi chi tiết đã xảy ra của vụ đụng xe. Não của họ ghi lại các chi tiết như phim chiếu chậm, diễn lại toàn bộ hiện trường. Vì thế họ sẽ rất ngại lái xe sau khi tai nạn xảy ra. Thậm chí nhiều người còn bỏ hẳn cả việc lái xe nữa.

Vậy điều gì đã xảy ra khi một người rất nhút nhát e dè trong khi những người khác lại rất hứng thú Với các buổi họp mặt đông người? Ví dụ hai người cùng đi ăn tiệc, cả hai cùng say rượu và bắt đầu cao hứng. Cả hai sẽ cởi áo ra để thi xem ai có bộ ngực đô con hơn. Kết quả là họ đã mặc nhầm áo của nhau. Khi tỉnh lại, người hướng ngoại sẽ hỏi xem áo của mình ở đâu. Khi biết rõ, anh ta sẽ cười xòa về tính đãng trí của mình và đi lấy áo về. Còn người hướng nội, anh ta sẽ nhớ từng chi tiết một của trò chơi cởi áo và càng mắc cỡ hơn về chuyện mặc nhầm áo của người khác. Thế là anh ta rất xấu hổ, không dám cả đi ra ngoài nữa.

Một điều Eysenck phát hiện ra là những tội

phạm bạo lực nguy hiểm thường là những người hướng ngoại không biết sợ. Điều này có thể nhận ra vì họ là người không nhớ về những tình tiết nguy hiểm trong những lần gây án. Tuy nhiên đây chỉ là giả thuyết, vì chân dung của một tội phạm thật ra không giới hạn ở bất cứ một tuýp người nào cả.

6. Cá tính dễ bị tâm thần và cá tính hướng ngoại – hướng nội

Một điểm khác nữa mà Eysenck khảo sát là tác động qua lại của hai xu hướng cá tính nói trên khi ông nghĩ đến những triệu chứng tâm lý khác. Ông tin rằng người có triệu chứng sợ vô lý và chứng rối loạn ám ảnh thường có khuynh hướng là người hướng nội. Trong khi đó những người có những rối loạn chuyển đổi như chứng điên phân liệt hay những rối loạn phân cách như hội chứng mất trí thường là người hướng ngoại.

Theo giải thích của ông thì những người nhạy cảm thần kinh thường phản ứng quá mức cần thiết với những kích thích gây sợ. Người hướng nội bị ảnh hưởng khá nặng bởi tác nhân nguy hiểm. Họ thường né tránh những tình huống dễ gây ra trạng thái gây sợ

bất ngờ khi có thể. Họ rất nhạy cảm với những biểu tượng nhỏ nhất của tình huống gây sợ – dẫn đến những cảm giác sợ hãi thái quá. Những người hướng nội sẽ áp dụng những hành vi kiểm soát nỗi sợ của họ bằng cách cẩn thận đến độ quá mức cần thiết. Họ thường kiểm tra đến hơn chục lần xem mình đã tắt bếp lò hay đã cài chốt khóa cửa lại hay chưa.

Người nhạy cảm hướng ngoại là người có khả năng gạt ra ngoài và quên đi những kích thích quá tải đối với họ. Họ sẽ ứng dụng cơ chế tự vệ như một kênh đào thoát, nhất là cơ chế từ chối và dồn nén. Họ có thể quên đi một cách dễ dàng một kinh nghiệm đổ vỡ và mất mát mà người hướng nội không thể nào quên dược.

7. Trạng thái tâm thần thiếu ổn định

Eysenck tin rằng mặc dù ông khảo sát một lượng lớn cá nhân trong các cuộc nghiên cứu của mình, tuy nhiên có nhiều nhóm người ông vẫn chưa tiếp cận. Vì thế ông đã bắt đầu nghiên cứu với những viện tâm thần của Anh quốc. Khi những lượng dữ kiện lớn được sử dụng để phân tích các tác nhân, ông phát hiện ra một tác nhân thứ ba, ông gọi là trạng thái tâm

thần thiếu ổn định.

Giống như trạng thái căng thẳng thần kinh, trạng thái tâm thần thiếu ổn định không có nghĩa một cá nhân sẽ mắc bệnh tâm thần. Đây chỉ là những cá nhân cho thấy họ có những biểu hiện thường thấy nơi những những người mắc bệnh tâm thần. Như thế họ có thể dễ mắc vào các hội chứng rối loạn tâm thần nếu đối diện với những môi trường gây hại.

Những biểu hiện nhìn thấy nơi người không ổn định tâm thần bao gồm những hành vi liều lĩnh, không quan tâm đến cảm giác của người khác. Những gam cảm xúc diễn đạt của họ thiếu hẳn tính hợp lý. Đấy chính là khía cạnh đã tách họ với số đông nhân loại khác và nguyên nhân đã đưa họ vào những viện tâm thần.

8. Thảo luận

Hans Eysenck là một người muốn lật đổ những tư tưởng được thiết lập trước đó. Ông là người ban đầu rất nhiệt tình trong việc chất vấn hiệu quả của tâm lý liệu pháp, nhất là trường phái Freudians. Ông cũng chất vấn những phương pháp khoa học của nhiều trường phái tâm lý khác nhau. Là người nặng về

thuyết hành vi, ông tin rằng chỉ có phương pháp khoa học mới cung cấp được những hiểu biết chính xác về con người. Là một nhà thống kê, ông tin rằng toán học là một dụng cụ chuẩn xác để áp dụng. Là một nhà tâm lý có nền tảng gốc bắt nguồn từ phạm trù sinh lý, ông tin rằng chỉ có những giải thích qua ngả sinh lý mới là những giải thích đáng tin cậy nhất.

Tất nhiên chúng ta có thể không đồng ý với ông về các điểm trên. Hiện tượng học và những phương pháp tiếp cận không sử dụng toán học vẫn được nhiều người coi là những phương pháp khoa học. Có nhiều điều liên quan đến con người không thể chặt nhỏ thành những con số. Ngay cả việc phân tích các tác nhân cũng không phải là cách mà tất cả những nhà thống kê học tin là chuẩn nhất. Có nhiều người vẫn tin rằng sinh lý không là câu trả lời cho mọi phạm trù liên quan đến con người. Ngay cả B. F Skinner, một nhà hành vi học chủ chốt nghĩ rằng sinh lý có vẻ gần với mô hình điều kiện hóa chứ không thể độc lập đứng một mình được.

Dù vậy, cách ông mô tả về những tuýp người khác nhau và cá tính của họ được hiểu qua những giải trình từ góc nhìn sinh lý đã rất thuyết phục với chúng ta.

Nhiều bậc cha mẹ, thầy cô, và những nhà tâm lý trẻ em có vẻ ủng hộ ông rằng trẻ em có những sự khác biệt bẩm sinh trong nhân cách của các em từ lúc sinh ra (hoặc trước đó nữa), khi chưa có bất cứ một chút ảnh hưởng nào của giáo dục.



Chương 12. ALBERT BANDURA THUYẾT NHÂN CÁCH HỌC TẬP XÃ HỘI



1. Tiểu sử

Albert Bandura sinh ngày 4 tháng 12 năm 1925 tại thành phố Nundare phía bắc Alberta, nước Canada. Ông được giáo dục trong một trường tập trung dạy gộp từ bậc tiểu học đến hết cấp trung học. Tuy trường này chỉ có một nguồn trợ giúp rất hạn hẹp nhưng có một tỷ lệ các em học sinh thành công rất cao. Sau khi tốt nghiệp cấp 3, cậu bé đã làm việc suốt một mùa hè lấp những lỗ vỡ trên con đường xa lộ Alaska ở Yukon.

Ông tốt nghiệp cử nhân tâm lý ở Trường đại học British Columbia năm 1949. Ông tiếp tục học ở trường đại học lowa và nhận được bằng tiến sĩ vào năm 1952. Tại đây ông đã ảnh hưởng rất lớn của những học thuyết hành vi truyền thống và học thuyết học tập.

Tại lowa, ông gặp Virginia Varns, một giảng viên thuộc khoa Y tá của trường. Họ làm đám cưới và

sau đó có 2 con gái. Sau khi tốt nghiệp, ông được nhận vào học ở bậc hậu tiến sĩ tại Trung tâm Hướng dẫn thành phố Wichita, tiểu bang Kansas.

Năm 1953, ông bắt đầu dạy tại trường Đại học Standford. Ở đó, ông cộng tác với người học trò bậc hậu đại học đầu tiên của mình là Richard Walters, kết quả là họ đã hoàn thành cuốn sách đầu tiên: Nổi Loạn Nơi Tuổi Dậy Thì (Adolescent Agression) vào năm 1959.

Bandura đã từng giữ chức chủ tịch Hiệp hội Tâm lý Hoa Kỳ APA vào năm 1973, và đã nhận được bằng khen của Hiệp hội này vì đã có những đóng góp cống hiến khoa học xuất sắc. Ông tiếp tục làm việc tại trường đại học Stanford cho đến hiện nay.

2. Học thuyết của Albert Bandura

Thuyết hành vi với những tập trung chủ yếu vào phương pháp thí nghiệm, chú trọng đến những đại lượng có thể quan sát được, đo đạc được và có thể điều khiển được. Thuyết hành vi tránh được những lỗi chủ quan cơ bản, và có tính khách quan cao.

Trong phương pháp thí nghiệm, những thủ

tục tiêu chuẩn được áp dụng kỹ lưỡng để khẳng định xem một tác nhân A có ảnh hưởng lên một đại lượng B khác. Sau đó là quá trình đo đạc, đánh giá hiệu quả xem tác nhân A có ảnh hưởng như thế nào lên một đại lượng B. Những tiêu chuẩn này đã tạo ra hướng mới cho một học thuyết nhân cách. Bandura cho rằng môi trường xã hội sẽ dẫn đến việc tạo nên những hành vi của một cá nhân.

Bandura tìm thấy một hiện tượng ông đã quan sát – sự nổi loạn nơi các trẻ em tuổi dậy thì – và đã quyết định đưa thêm một vài yếu tố khác vào công thức của mình. Ông đề nghị rằng môi trường sống dẫn đến hành vi nơi người. Ngoài ra ông cũng tin rằng những hành vi cũng có thể tạo ra môi trường. Ông gọi hiện tượng này là hiện tượng quyết định hỗ tương hai chiều. Thế giới và hành vi con người có tác động ảnh hưởng qua lại lên nhau.

Sau đó, ông tiến thêm một bước xa hơn nữa. Ông bắt đầu nhìn vào nhân cách như một quá trình tiếp cận giao thoa (interaction) giữa 3 đại lượng: (1) Môi trường – (2) Hành vi – (3) Quá trình phát triển tâm lý của một cá nhân. Theo ông quá trình phát triển tâm lý của một cá nhân tập trung vào khả năng giữ cho

mình một ấn tượng trong tâm thức và quá trình phát triển ngôn ngữ của chúng ta. Trong thời điểm này ông giới thiệu khái niệm chuỗi ấn tượng vào học thuyết của mình. Ông đã cho thấy mình không còn thuần túy hoàn toàn là nhà hành vi học, và bắt đầu tham gia vào trường phái nhận thức học. Thực ra ông thường được coi là cha đẻ của phong trào nhận thức học.

Khi đưa chuỗi ấn tượng và ngôn ngữ vào thuyết hành vi, Bandura xây dựng học thuyết của mình hiệu quả hơn học thuyết của B. F. Skinner về hai điểm mà nhiều người cho rằng đấy là hai điểm nổi cộm đối với con người: Học bằng cách (a) quan sát hay còn gọi là rập khuôn và (b) khả năng tự quản.

3. Học từ quan sát hay rập khuôn

Một cuộc nghiên cứu trong hàng trăm cuộc nghiên cứu do Bandura phụ trách đáng chú ý hơn cả là nghiên cứu búp bê trứng bobo. Ông đã cho quay bộ phim (do một nữ sinh viên học trò của ông) đóng vai cố ý đánh đập một con búp bê trứng bolo (bobo doll). Sinh viên nữ này trong lúc đấm đá quả trứng nhựa ấy và la lên: Sockeroo? Chị ta đá quả trứng, ngồi lên nó, đánh bằng búa, đồng thời la lối với nhiều câu nói

mang nội dung thù địch. Sau đó Bandura đem cuốn phim này chiếu cho các em nhỏ học lớp mẫu giáo xem. Sau đó các em được cho ra chơi trong căn phòng có một con búp bê trứng (bobo doll) và mấy cái búa nhựa. Một nhóm các nhà nghiên ngồi quan sát với giấy bút để chuẩn bị ghi chép.

Như đã được ông tiên đoán và những người quan sát đã ghi nhận rằng: Một số đông các em xúm vào đánh đập con búp bê trứng bobo kia rất hăng hái. Các em vừa đánh con búp bê trứng vừa la hét câu: Sockeroo? Các em đá con búp bê, ngồi lên nó, đánh nó bằng búa y như các em đã nhìn thấy trong vi deo. Nói khác đi, các em bắt chước cô sinh viên trong cuốn phim, và các em bắt chước khá chính xác.

Điều này diễn biến như đã dự định ban đầu, nhưng điểm đáng chú ý Bandura đưa ra là: Những trẻ em này thay đổi hành vi của mình mà chẳng cần phải được thưởng hay có những tính toán trước đó. Ông gọi đây là hiện tượng học bằng cách quan sát hay rập khuôn. Nhưng người ta biết đến học thuyết của ông qua một cái tên khác: Thuyết học tập xã hội.

Bandura làm một số lớn những dạng biến thể

của nghiên cứu này: Mô hình trên được giới thiệu thêm phần thưởng và hình phạt dưới nhiều cách khác nhau, và khi trẻ em được thưởng cho hành vi bắt chước của mình đã tỏ vẻ không còn hào hứng và không còn thích thú nữa. Nhiều người chất vấn ông và cho rằng con búp bê quả trứng bobo được tạo ra là để bị đấm đá. Vì thế Bandura đã quay một bộ phim mới. Lần này cô sinh viên trẻ đấm đá một anh hề sống thật. Lần này khi vào phòng chơi, các em bé xúm vào bắt chước y hệt trong phim, thi nhau đấm đá túi bụi anh hề sống kia.

Từ những kinh nghiệm nghiên cứu Bandura thiết lập một hệ thống thao tác thực nghiệm bao gồm các bước cho toàn bộ quá trình rập khuôn như sau:

1. *Chú ý*: Nếu chúng ta muốn học một điều gì đó, chúng ta sẽ tập trung tư tưởng. Tương tự, tất cả những cản trở trong quá trình tập trung sẽ làm giảm khả năng học tập qua cách quan sát. Nếu bạn buồn ngủ, mệt mỏi, phân tâm, say thuốc, lúng túng, đau ốm, sợ hãi, hay trong trạng thái quá khích, bạn sẽ không thể tiếp thu tốt được. Tương tự như chúng ta thường bị chia trí khi có những kích thích khác khiến chúng ta phân tâm.

Một vài yếu tố có ảnh hưởng đến khả năng tập trung chú ý của chúng ta. Ví dụ khi cố gắng bắt chước mô hình mẫu, nếu mô hình mẫu hấp dẫn, đầy màu sắc và có những hứa hẹn khả thi, chúng ta sẽ chú ý tập trung nhiều hơn. Một mô hình mẫu gần gũi với cá nhân ở những khía cạnh nào đó sẽ khiến một cá nhân sẽ tập trung nhiều hơn. Những yếu tố nêu trên đã hướng Bandura trong việc khảo sát ảnh hưởng của ti vi đối với trẻ em.

2 . *Giữ lại*: Là khả năng lưu giữ trí nhớ về những gì chúng ta đã tập trung chú ý vào. Đây là giai đoạn những chuỗi hình ảnh hay ngôn ngữ có những đóng góp vào quá trình lưu trữ. Chúng ta nhớ những gì đã được nhìn thấy từ mô hình mẫu qua hình thái của những chuỗi hình ảnh trong tâm thức hay qua những mô tả ngôn từ. Sau này khi cần truy cập những dữ kiện đã được lưu trữ, chúng sẽ chỉ cần đến những hình ảnh trong hệ tâm thức và những mô tả. Từ đó chúng ta có thể diễn lại mô hình mẫu bằng chính những hành vi của chúng ta.

3. *Lặp lại*: Vào lúc này, cá nhân sẽ chuyển tải những hình ảnh trong hệ tâm thức hay những mô tả ngôn ngữ trở thành hành vi thật sự. Điều này xảy ra

cho phép mỗi chúng ta có khả năng lập lại và tái diễn hành vi ban đầu (vốn là mô hình mẫu để ta bắt chước). Tất nhiên sẽ có một số thao tác không hoàn toàn diễn biến theo quá trình này. Chẳng hạn khi ta quan sát một diễn viên xiếc cả ngày nhưng chúng ta sẽ không thể bắt chước cách biểu diễn được. Tuy nhiên nếu ta có một chút kiến thức cơ bản về nhào lộn, rất có khả năng ta sẽ tập được những thao tác mới mẻ.

Một điểm quan trọng khác về quá trình lập lại là khả năng bắt chước của chúng ta sẽ tiến bộ qua nhiều lần thực tập những hành vi cần được tái diễn. Một điều bất ngờ khác nữa là khả năng tái diễn của chúng ta sẽ tốt hơn nếu chúng ta liên tục tưởng tượng mình đang thao tác hành vi ấy. Rất nhiều vận động viên đã tưởng tượng về những thao tác thi đấu trước khi họ chính thức thi đấu.

4. *Động cơ*: Là một bộ phận quan trọng trong quá trình học tập một thao tác mới. Chúng ta có mô hình mẫu hấp dẫn, có trí nhớ, và khả năng bắt chước, nhưng nếu không có động cơ bắt chước, ít nhất là một lý do tại sao ta phải bắt chước hành vi này, ta sẽ không thể học tập hiệu quả được. Bandura đã nêu rõ tại sao chúng ta có động cơ:

a. Sự củng cốtrong quá khứ, đây là nét chính của thuyết hành vi truyền thống.

b. Sự củng cố được hứa trước, phục vụ như một phần thưởng mà chúng ta tưởng tượng ra.

c. Sự củng cố ngầm, hiện tượng chúng ta nhìn và nhớ về mô hình được củng cố.

Đây là những tác nhân dẫn đến quá trình học tập, theo cách nhìn truyền thống. Bandura nói rằng những sự củng cố này không kích thích chúng ta học nhưng kích thích chúng ta thể hiện những gì chúng ta đã học được. Đấy là cách ông nhìn vào đông cơ của chúng ta.

Ngoài ra theo Badura có những động cơ tiêu cực đã cản chúng ta trong việc bắt chước người khác, hay cổ động chúng ta tránh né một số hành vi nhất định. Dưới đây là những động cơ tiêu cực:

d. Hình phạt trong quá khứ.

e. Hình phạt hứa sẽ xảy ra

f. Hình phạt ngầm.

Giống như hầu hết các nhà học thuyết hành vi

truyền thống, Bandura nói rằng hình phạt dưới bất cứ hình thức nào sẽ không bao giờ làm việc có hiệu quả như một tác nhân củng cố trong quá trình thiết lập một hành vi. Và thường thì những hình phạt sẽ có tác hại phản lại khi điều kiện môi trường thuận lợi cho phép.

4. Tự kiểm soát

Tự kiểm soát là quá trình kiểm soát hành vi của chính chúng ta, đây chính là bộ máy vận hành tạo ra nhân cách của mỗi chúng ta. Ông đề nghị có 3 bước sau:

1. *Tự quan sát mình*: Khi chúng ta nhìn vào bản thận mình và những hành vi của chúng ta, chúng ta thường kiểm soát những hành vi này trong một chừng mực nhất định.

2. *Đánh giá cân nhắc*: Chúng ta so sánh những gì chúng ta nhìn thấy với một hệ tiêu chuẩn nào đó. Chẳng hạn chúng ta thường so sánh hành vi của mình với tiêu chuẩn truyền thống trong xã hội, như luật xử thế, cách sống, gương mẫu. Hoặc chúng ta có thể tự tạo cho mình những thang tiêu chuẩn riêng của mình (cao hoặc thấp hơn tiêu chuẩn chung).

3. *Cơ năng tự phản hồi*: Nếu ta bằng lòng với việc so sánh với tiêu chuẩn của mình, ta sẽ tự thưởng mình qua cơ năng tự phản hồi. Nếu ta không thỏa mãn với kết quả so sánh này, chúng ta cũng có thói quen tự phạt mình qua cơ năng tự phản hồi. Những cơ năng tự phản hồi này thể hiện qua nhiều mức độ khác nhau từ việc thưởng cho mình một bát phở, đi xem một bộ phim hay, tự hào về bản thân. Hoặc ta sẽ có những dằn vặt, tự đày đọa mình trong hằn học, bất mãn.

Một khái niệm quan trọng trong tâm lý học gần gũi với khái niệm tự kiểm soát là khái niệm bản thân hay còn gọi là lòng tự trọng hay niềm tự hào về bản thân mình. Nếu sau nhiều năm phấn đầu, ta thấy mình đã đạt được những tiêu chuẩn đặt ra, ta sẽ có được những niềm tự hào, ta sẽ tự thưởng cho mình. Rồi ta sẽ có một khái niệm tích cực về bản thân, ví dụ như: Ta là người có lòng tự trọng. Nếu sau nhiều năm phấn đấu, ta luôn đương đầu với những thất bại và chẳng đạt được những tiêu chuẩn thành đạt nào, ta bắt gặp mình cứ tự trừng phạt và khinh rẻ mình, ta sẽ có một khái niệm tiêu cực về bản thân, ví dụ như: Ta không có lòng tự trọng với chính mình.

Cần nhớ rằng các nhà hành vi học thường

nhìn nhận vai trò hiệu quả của tác nhân củng cố, và khuyến cáo nên tránh áp dụng hình phạt (vì sẽ sinh ra các vấn đề khác). Tự phạt mình cũng có tác động như bị phạt bởi người khác. Bandura đã nêu ra 3 kết quả thường xảy ra nếu như ta tự phạt mình một cách quá mức cần thiết:

a. Cố gắng bù đắp: Một hội chứng mặc cảm tự tôn, ảo tưởng thiên tài.

b. Thụ động: Nhàm chán, vô cảm, trầm uất, đời nhạt nhẽo vô vị.

c. Đào thoát: Qua ngả tiêu cực như thuốc phiện, rượu, ti vi, tự tử

Đây là những biểu hiện nhân cách thiếu trưởng thành và thiếu lành mạnh mà Adler và Horney đã đề cập đến như tuýp người gây hấn, tuýp phục tùng và tuýp né tránh. Bandura đề nghị những cá nhân có một khái niệm không bằng lòng về bản thân mình nên thực hiện 3 bước tự quản phản hồi:

1. *Quan tâm đến việc nhìn lại mình* và hãy hiểu về con người thật của mình. Cần có một cái nhìn trong thực về những hành vi của mình.

2. *Quan tâm đến những tiêu chuẩn* – đừng đặt những tiêu chuẩn quá cao. Đừng kỳ vọng nhiều để rồi ép mình trở thành người thất bại. Nhưng nếu đặt ra tiêu chuẩn thấp quá, chúng sẽ trở thành vô nghĩa.

3. *Quan tâm đến cơ năng tự phản hồi* – Hãy tìm mọi cách để tự thưởng. Hãy ân cần với chính mình. Hãy chúc mừng gặt hái của bản thân và biết chia tay với thất bại.

5. Áp dụng vào liệu pháp

Liệu pháp tự kiểm soát: Đây là ý tưởng đứng sau khái niệm tự phản hồi được ứng dụng vào kỹ năng liệu pháp gọi là tự kiểm soát. Đây là lối trị liệu tương đối có hiệu quả với những vấn đề đơn giản về thói quen như muốn bỏ thuốc lá, thói ăn vặt, hay thói quen chểnh mảng và lười biếng trong học tập. Dưới đây là từng bước áp dụng:

1. *Biểu đồ hành vi*: Đây là quá trình tự quan sát, yêu cầu một cá nhân phải để mắt thật kỹ đến hành vi của mình, trước và sau khi áp dụng liệu pháp. Chẳng hạn đơn giản như việc bạn đếm xem mình đã hút bao nhiêu điếu thuốc lá một ngày. Sau đó bạn sẽ viết nhật ký ghi lại những cảm xúc của mình, trong đó

bao gồm cả những lôi kéo (clues), ví dụ như hút thuốc những lúc nào, nơi nào, và với ai, sau bữa cơm, hút thuốc khi uống cà phê, lúc bạn buồn chán… Điều này sẽ cung cấp một cái nhìn toàn diện về những mảng liên quan, từ đó các vấn đề sẽ được xử lý tận gốc.

2. *Kế hoạch cải tạo môi trường sinh hoạt*: Đây là bước kế tiếp sau khi đã có một khái niệm về cội nguồn của vấn đề qua việc khảo sát kỹ biểu đồ hành vi của mình. Chẳng hạn bạn sẽ cất bỏ đi một số lôi kéo có thể tạo điều kiện dẫn đến hành vi của bạn. Hãy ném đi cái gạt tàn thuốc đẹp nhất, thay đổi từ uống cà phê sang uống trà, tránh gặp mặt người hút thuốc, nên nhai kẹo cao su. Hãy lên kế hoạch cải tạo môi trường để tránh né tất cả những nguyên nhân cám dỗ.

3. *Tự ký kết hợp đồng với mình*: Sau cùng bạn có thể sắp xếp một chế độ tự thưởng nếu như bạn gắn bó với kế hoạch mình đã đề ra và tìm cách kỷ luật bản thân nhưng tránh đừng tự trừng phạt mình. Bạn có thể viết xuống bản hợp đồng cá nhân với chính mình, ghi xuống cụ thể những điều cần làm và cần tránh: Tôi sẽ đi ăn phở nếu tôi giảm hút thuốc xuống còn 5 điếu một ngày. Tôi sẽ đọc xong cuốn sách ấy trong tuần tới trước khi làm bất cứ một điều gì khác…

Bạn có thể vận động người thân và bạn bè giúp bạn trong chế độ thưởng và phạt nếu như bạn có vẻ quá dễ dãi với mình. Tuy nhiên bạn cần lắng nghe họ bằng cảm xúc tình thân. Vì nhiều điều người thân nhắc nhở sẽ là điều khó nghe.

6. Liệu pháp mô hình

Đây là liệu pháp Bandura thích nhất. Học thuyết của ông cho rằng một cá nhân A có những vấn đề, nếu quan sát một cá nhân B có những vấn đề tương tự (nhưng có những lối tiếp cận xử lý lành mạnh), cá nhân A sẽ bắt chước những hành vi tích cực của cá nhân B.

Trước hết, Bandura nghiên cứu với những người rất sợ rắn. Thân chủ được đưa đến nhìn vào một phòng thí nghiệm chỉ có 1 cái ghế, 1 cái bàn và 1 cái lồng khóa cẩn thận 1 con rắn bên trong (có thể nhìn rõ từ bên ngoài). Thân chủ sẽ quan sát một người thợ sờ rắn và vuốt con rắn thật chậm. Anh thợ rắn này có vẻ sợ sệt nhưng sau đó đã nhún vai một cái đầy quyết định. Người thợ rắn đang đóng kịch như mình rất sợ. Anh ta có thể ngừng chạm rắn lưỡng lự lo lắng. Sau cùng anh có thể mở lồng và đem con rắn ra

khỏi lồng và vắt con rắn lên cổ trong khi tự đọc lớn cho mình những lời hướng dẫn can đảm cần thiết.

Thân chủ quan sát từng chi tiết một, sau đó được khuyến khích làm thử. Điều cần chú ý là thân chủ cần được cho biết rằng người kia chính là thợ bắt rắn. Không có chuyện đánh lừa hoặc giấu giếm. Đây chính là mô hình rập khuôn. Và nhiều thân chủ cả đời sợ rắn nhưng sau khi quan sát thợ rắn lần đầu, họ đã có thể thực hiện thao tác ấy.

Một cản trở của liệu pháp rập khuôn là khó có thể có những chuẩn bị đầy đủ (một căn phòng, cái ghế, lồng, rắn và người thợ bắt rắn). Bandura và học trò của mình đã thực hiện một mô hình thợ bắt rắn bằng cách quay phim các động tác của người thợ rắn với sự hướng dẫn của nhà trị liệu, và mô hình này hoạt động khá hiệu quả.

7. Thảo luận

Albert Bandura có một ảnh hưởng rất lớn đến học thuyết nhân cách và liệu pháp. Lối tiếp cận của ông dựa trên nền tảng của học thuyết hành vi được trình bày một cách trực tiếp rõ ràng vì thế đã rất thuyết phục. Đây là lối tiếp cận thiên về hành động, nhắm đến

giải quyết vấn đề, mang tính áp dụng thực tiễn, chứ không thảo luận suông về ý tưởng, xung động vô thức, nguyên mẫu, giác ngộ, tự do… cũng như những cấu trúc vận hành mà các nhà tâm lý khác thường tâm đắc.

Trong số những nhà tâm lý hàn lâm, nghiên cứu là rất quan trọng và thuyết hành vi được coi là cách chọn lựa khả thi. Kể từ những thập kỷ 60s, thuyết hành vi đã tạo điều kiện cho trường phái nhận thức mở ra một cuộc cách mạng tư duy, một phần nhờ vào công sức của Bandura. Tâm lý nhận thức giữ lại nét chính của thuyết hành vi là căn bản thực nghiệm, nhưng không gạt bỏ những tác động của các hành vi bên ngoài. Học thuyết của Bandura chú trọng đến đặc tính của vấn đề và khả năng tâm thần của thân chủ và coi đấy là những mối ưu tư quan trọng.

Bandura đã mở lối và tạo nên nguồn cảm hứng cho nhiều nhà học thuyết khác như: Julian Rotter, Walter Mischel, Michael Mahoney và David Meichenbanm. Ngoài ra công việc của ông đã có liên hệ với những nhà học thuyết nhận thức như Aaron Beck và nhà học thuyết hành vi cảm xúc chuẩn Albert Ellis cùng với nhiều người khác nữa.



Chương 13. GORDON ALLPORT THUYẾT NHÂN CÁCH CẤU TRÚC CÁ TÍNH



1. Tiểu sử

Gordon Allport sinh ra ở Montezuma, Tiểu bang Indiana năm 1897, em út trong số 4 người anh trai của mình. Là một cậu bé nhút nhát e lệ nhưng rất chăm chỉ, ông thường bị bạn bè chế giễu và có một tuổi thơ tương đối co cụm. Bố ông là một bác sĩ vùng quê, điều này đã cho phép ông chứng kiến về cảnh sinh hoạt của một bệnh viện nho nhỏ, với các bệnh nhân, các người y tá và cả những vật dụng đồ lề nghề thuốc trong đó. Mọi người làm việc cần mẫn. Ngoài những điều này, cuộc sống tuổi thơ của ông trôi qua khá phẳng lặng.

Một câu chuyện luôn được nhắc đến trong hồi ký của ông đó là năm ông 22 tuổi đi du lịch đến Vienna. Ông đã được hẹn để gặp Sigmund Freud. Trong văn phòng của Freud, chủ và khách cứ ngồi im lặng chờ người khác nói trước. Sau cùng không chịu được sự im lặng đó, ông bật ra những điều ông quan

sát trên đường đến Vienna. Ông kể về một cậu bé trên xe buýt đã phụng phịu cự tuyệt không chịu ngồi xuống một cái ghế mà trước đó một ông già trông rất bẩn thỉu đã ngồi lên. Ông nghĩ rằng cậu bé đã bắt chước hành vi của mẹ mình - một người phụ nữ ăn mặc sạch sẽ và có vẻ là người nắm mọi quyền hành trong gia đình. Freud không coi đó là một quan sát đơn thuần, đi xa hơn qua việc trình bày một quan tâm sâu sắc hơn. Freud tin rằng đây là phản ứng trong cõi vô thức của Gordon khi ông hỏi: Phải chăng cậu bé ấy chính là bạn không?

Kinh nghiệm này khiến Allport nhận ra tâm lý phân tích đã đào quá sâu trong khi đó thuyết hành vi lại đào không đủ sâu.

Allport tốt nghiệp học vị tiến sĩ tâm lý năm 1922 tại trường đại học Harvard, theo chân người anh trai của mình là Floyd, một nhà tâm lý trường phái xã hội. Cả cuộc đời Allport đã nghiên cứu để xây dựng học thuyết của mình. Ông khảo sát những hiện tượng xã hội như tình trạng thành kiến bất công và xây dựng những trắc nghiệm cá nhân. Ông qua đời tại Cambrídge, Tiểu bang Massachusetts năm 1967.

2. Học thuyết của Gordon Allport

Allport cho rằng một động cơ quan trọng trong mỗi con người là xu hướng phấn đấu để thỏa mãn các nhu cầu sinh lý trên bình diện sinh học mà ông gọi là chức năng cơ hội. Ông cho rằng chức năng cơ hội này có những đặc tính phản ứng, có liên hệ với quá khứ, và tất nhiên được điều khiển bởi sinh học.

Tuy nhiên Allport cho rằng chức năng cơ hội tương đối không quan trọng trong việc tìm hiểu hành vi của con người. Ông tin rằng mỗi một cá nhân có những động cơ bởi những phạm trù rất khác nhau – vận hành qua nhiều kênh ứng xử để biểu đạt chính con người của họ. Ông gọi đây là khái niệm chức năng tuyên ngôn một chức năng có tầm quan trọng rất lớn đối với mỗi chúng ta. Đây là chức năng được ông coi là khả năng chủ động, có tính hướng đến tương lai, và thuộc phạm trù tâm lý.

Gordon Allport mượn khái niệm đặc tính chung propriate (đến từ chữ proprium) có nghĩa là những đặc tính của một nhóm nhưng không tạo nên định nghĩa của nhóm ấy. Allport cho rằng đây là một khái niệm quan trọng, đại diện cho bản thân cái tôi của

mỗi chúng ta. Ông đã nghiên cứu hàng trăm định nghĩa về khái niệm bản thân con người và đã nhận ra rằng để hiểu về một định nghĩa con người (sát với khoa học), ta cần bỏ đi danh từ vẫn được sử dụng thuật ngữ một cách chung chung. Và ông thay thế với một từ mới – và ông đã chọn từ proprium nhưng từ này đã chẳng được mấy ai chú ý đến.

Một liên tưởng gần gũi của khái niệm chức năng chung là khi ta muốn làm một cái gì đó (hay trở thành gì đó) và chúng ta thật sự tin rằng ở trạng thái đó mình mới có thể diễn đạt được chính con người của mình. Allport cho rằng cảnh giới diễn đạt được mình mới là điều quan trọng nhất. Chẳng hạn như ta thường thích tham gia một lần đi cứu tế người bị bão lụt ở miền Trung và tự hào nói rằng: Đấy chính là con người thật của tôi! Hay bạn từ chối gian lận trong thi cử và tự hào về tính nghiêm túc của mình. Như thế bạn đã thật sự sống theo chức năng chung theo định nghĩa của Allport.

3. Đặc tính chung

Khái niệm đặc tính chung vốn là khái niệm phổ biến nơi con người nhưng không góp phần vào

việc tạo ra định nghĩa con người. Allport muốn định nghĩa về khái niệm con người một cách cẩn thận ở mức cao nhất. Ông đã cố gắng tìm ra cho mình những lý giải trong việc đạt được một định nghĩa chính xác qua hai hướng: (1) Hiện tượng và (2) chức năng.

Đầu tiên, hướng định nghĩa hiện tượng là cái tôi đạt được qua kinh nghiệm. Theo ông, khái niệm con người là một tập hợp nhiều bình diện khác nhau mà cá nhân đã trải nghiệm khi họ nhận ra đâu là điểm quan trọng nhất (khác hẳn với tình cờ và bất khả kháng). Đây là những xúc cảm sâu sắc đáng quý và có tính trung tâm (khác hẳn với cảm xúc bên ngoài hoặc cảm xúc tản mác).

Hướng định nghĩa chức năng tập trung vào học thuyết phát triển của Allport. Theo ông, khái niệm cá nhân bao gồm 7 chức năng, và những chức năng này sẽ xuất hiện tại những thời điểm khác nhau trong hành trình phát triển đời sống con người. Dưới đây là 7 chức năng mà Allport đã đề ra:

1. Cảm giác về cơ thể.

2. Nhân định về khái niệm bản thân.

3. Lòng tự trọng.

4. Tự mở rộng chính mình.

5. Hình ảnh của chính mình.

6. Đối phó qua lý luận.

7. Phấn đấu đạt được tuyên ngôn của mình.

– *Cảm giác về cơ thể* phát triển 2 năm đầu tiên trong đời. Ai trong chúng ta cũng có một cơ thể và cảm nhận được sự ấm áp và sự liên hệ gần gũi. Cơ thể chúng ta có những giới hạn chịu đựng đau đớn và thương tích. Cơ năng xúc giác và những cử động khiến chúng ta ý thức được sự hiện diện của mình. Ví dụ mà Allport đưa ra để chứng minh về cảm giác cơ thể rất thú vị: Ta nhổ nước miếng vào ly nước. Sau đó chẳng ai trong chúng ta muốn uống lại nó, mặc dù đó cũng đã từng là một phần của cơ thể của chúng ta? Tại sao có hiện tượng này? Vì nước bọt đã đi ra ngoài cơ thể chúng ta và nó đã trở thành một vật thể hoàn toàn xa lạ với chúng ta.

– *Nhận định bản thân* cùng phát triển trong 2 năm đầu. Đến một lúc nào đó ta khám phá ra mình là

một sinh thể có tính tiếp diễn, chẳng hạn như khái niệm quá khứ, hiện tại, và tương lai. Chúng ta nhìn lại mình như một chủ thể cá nhân, tách biệt và khác hẳn với những người khác. Chúng ta có một tên gọi. Ông sẽ hỏi chúng ta: Nếu bạn thức dậy vào ngày mai, liệu bạn sẽ vẫn là người như ngày hôm nay? Tất nhiên là chúng ta hình như chẳng bao giờ quan tâm đến điều này. Thật sự thúng ta luôn luôn trong một trạng thái thay đổi. Bạn vào thời điểm bây giờ và bạn sau khi đọc xong cuốn sách này là hai con người khác nhau, đó là cái nhìn của Allport.

– *Lòng tự trọng* phát triển trong khoảng từ 2 đến 4 tuổi. Có lúc ta nhận ra chúng ta có một giá trị nào đó đối với chính mình và với người khác. Điều này đặc biệt xảy ra với quá trình phát triển liên tục về khả năng thao tác của chúng ta. Đây là giai đoạn có thể so sánh với thời kỳ hậu môn trong học thuyết của Freud.

– *Tự mở rộng* phát triển từ 4 đến 6 tuổi. Sẽ có lúc chúng ta nhận ra những cá nhân xung quanh cùng với những sự kiện riêng rẽ từ môi trường (được chúng ta quan sát) là những điểm có tính trung tâm, gần gũi và cần thiết cho sự tồn tại của mỗi chúng ta. Túc từ tôi biến dần thành đại từ sở hữu của tôi. Khi lớn lên, khái

niệm này vẫn được chúng ta đem theo vào cuộc sống. Nhiều người định nghĩa bản thân họ qua người thân, cha mẹ, vợ chồng, con cái, bạn bè, dòng tộc, cộng đồng và những giá trị tinh thần hoặc giá trị vật chất khác. Chẳng hạn như họ sẽ nói: Mẹ tôi là bác sĩ. Em tôi là nhà báo. Tôi là một phi công lái máy bay dân dụng. Nhiều người có con cái phạm lỗi thì trong lòng rất đau khổ. Có người, xe máy bị người khác làm trầy xước thì anh ta sẽ có cảm giác như thể mình bị trầy da vậy.

– *Hình ảnh cá nhân bản thân* phát triển từ tuổi 4 đến 6 tuổi. Có lúc ta sẽ nhìn lại mình qua người khác và có một cái nhìn từ bên ngoài. Đại từ nhân xưng tôi (I) trở thành túc từ tôi. Đây là ấn tượng, là hình ảnh của ta, vị trí của ta trong xã hội, bao gồm đẳng cấp và trình độ, kể cả nhân định tính dục. Ta lo lắng băn khoăn nếu mình có là người hấp dẫn và thu hút người khác? Đây là điểm khởi đầu của ý thức lương tâm, cái tôi lý tưởng, và mặt nạ vỏ bọc của mình.

– *Đối phó qua lý luận*, đây là giai đoạn phát triển thủ yếu học được từ độ tuổi 6 đến 12 tuổi. Trẻ em trong lúc này đã có thể phát triển khả năng của mình khi đối phó với những vấn đề trong đời sống một cách

có phân tích và lý luận sao cho có hiệu quả nhất. Đây có thể so sánh với thời kỳ tĩnh trong thuyết của Freud và trong thời kỳ phát triển kỹ năng của Erikson.

– *Phấn đấu đạt được tuyên ngôn* bắt đầu từ tuổi 12 trở đi. Đây sẽ là cái tôi thông qua những kế hoạch, dự định, lý tưởng, tiếng gọi nghề nghiệp, cảm giác xu hướng phát triển cá nhân, mục đích và ý nghĩa cuộc đời. Đây là giai đoạn những ước mơ và hoài bão bắt đầu nhen nhóm. Khi đạt đến đỉnh cao của trạng thái này, Allport cho rằng đây chính là khả năng giúp chúng ta có thể làm chủ cuộc đời mình, một trạng thái thật sự là điều khiển chính cuộc đời của mình.

Nhận xét chung cho thấy có sự tương tự như ở các giai đoạn phát triển của Freud, tuy nhiên Allport cho biết chủ ý của ông là tạo ra một hệ khung bao gồm những khái niệm mô tả cách con người phát triển. Ông không có ý xây dựng một học thuyết phát triển.

4. Những cá tính hay thiên hướng

Ta thấy đặc tính chung phát triển từ những nền tảng căn bản cá tính riêng hay từ những thiên hướng cá nhân. Ban đầu Allport sử dụng từ cá tính,

nhưng sau đó nhiều người ngộ nhận cá tính là những gì được người khác nhìn thấy, hay là những đại lượng có thể đo đạc được qua các trắc nghiệm cá nhân. Thực ra cá tính là những giá trị rất riêng biệt và đặc trưng trong một con người nên ông đã đổi sang khái niệm thiên hướng.

Một thiên hướng cá nhân được định nghĩa như là một cấu trúc tâm thức tinh thần đã được thông tục hóa đặc trưng cho từng cá nhân. Thiên hướng cá nhân là khả năng chế ngự các kích thích mang tính vận hành. Thiên hướng giúp chúng ta khởi động cũng như hướng dẫn những hình thái hành vi của chúng ta, nhằm đi theo một hướng riêng thích ứng với điều kiện hoàn cảnh của cá nhân ấy.

Thiên hướng của một cá nhân có những giá trị tương đương về mặt ý nghĩa chức năng với các giá trị khác như: niềm tin, cảm giác và hành động trong hệ khung tâm lý của họ. Tuy không nhất thiết phải tương đương với những hiện tượng thường gặp trong đời sống tự nhiên và trong hệ tâm thức của những người khác.

Một người với thiên hướng cá nhân rất sợ

trạng thái hòa lẫn vào một hệ thống công xã hay chẳng hạn như một nhóm chung nào đó. Họ không muốn mình trở thành một thành viên của bất cứ một giai cấp hay một tổ chức nào. Họ thường có phản ứng thể hiện nỗi sợ hãi của mình chống lại qua lời nói, hành vi, trang bị vũ khí, giận dữ… Nhìn chung họ chống đối lại những mô thức tập thể.

Nói một cách khác, thiên hướng là những gì cụ thể, cứng nhắc, dễ nhận ra, và tương đối nhất quán trong những hành vi của một cá nhân.

Allport tin rằng cá tính là những nét đặc trưng quan trọng đối với mỗi cá nhân. Đó là nỗi sợ mình bị trộn lẫn vào cái chung của mọi người (mặc dù không ai giống ai cả). Allport khuyến cáo rằng chúng ta không thể thật sự kỳ vọng về khả năng hiểu biết về những người khác. Thật khó để mà hiểu rõ được tâm thức của bất cứ một người nào đó. Vì lý do ấy, ông mạnh mẽ giới thiệu những phương pháp riêng biệt, tập trung vào nghiên cứu từng cá nhân một, như phỏng vấn, quan sát, phân tích những lá thư hay từng trang nhật ký. Những phương pháp này hôm nay chúng ta gọi là những phương pháp thiên về tính chất chứ không phải thiên về phân tích những con số.

Allport nhìn nhận rằng trong mỗi một nền văn hóa có những tính cách hay những thiên hướng, vốn được coi là một phần của nền văn hóa đó. Những thành viên trong xã hội chấp nhận các tính cách đặc trưng của địa phương mình và cùng trao đổi bằng những tên gọi chung. Trong xã hội phương Tây, người ta thường phân biệt giữa hướng ngoại và hướng nội, tự do hay bảo thủ và họ biết rất rõ về những định nghĩa tên gọi cũng như giá trị của các khái niệm này. Nhiều xã hội khác có những khái niệm giá trị khác hẳn. Chẳng hạn phương Đông có những khái niệm chữ hiếu và chữ trung … Đây là những giá trị tính cách hầu như ai cũng nhận ra, trong khi đối với phương Tây chỉ một số người biết đến khái niệm hiếu và trung.

Allport tin rằng nhiều cá tính gần gũi hơn với đặc tính chung cài đặt một cách rất riêng trong mỗi chúng ta, so với đặc tính chung của những người khác. Những cá tính trung tâm (gần nhất với đặc tính chung của một cá nhân) là những nguyên liệu tạo ra nhân cách của người ấy. Khi chúng ta mô tả một con người, chúng ta thường sử dụng các tính từ thể hiện những cá tính trung tâm như: thông minh, khù khờ, xốc nổi, e dè, trầm tĩnh, tọc mạch, cáu bẳn, dễ dãi, thật thà,

hiền lành, bặm trợn, bỗ bã, gây hấn… Allport tin rằng mỗi một cá nhân có từ khoảng 5 đến 10 các tính từ trung tâm như vậy.

Ngoài ra còn có những cá tính thứ yếu, vốn là những cá tính không bộc lộ rõ nhất, quá chung chung, hoặc không đạt được tính nhất quán. Chẳng hạn ta nghe nói rằng:

– Ông ấy bực khi bạn trêu con chó của ông ấy.

– Cô ấy hay cười khi tớ kể chuyện việc làm của cơ quan.

– Cậu chẳng rủ cô bé ấy đi chơi được đâu. Cô ấy có vẻ kén người lắm.

– Bà ấy hay cho người ăn mày tiền.

Allport cho rằng chúng ta còn có cả những cá tính đặc biệt, đó là những cá tính đã cung cấp một định nghĩa rất rõ về cuộc đời của một cá nhân. Ví dụ những người đã giành trọn cả đời mình để theo đuổi một phạm trù lĩnh vực đặc biệt nào đó. Có người cả đời đeo đuổi theo tiền bạc, danh vọng, đời sống tỉnh dục, và những đam mê khác. Thường là ít người có loại cá tính đặc biệt, và thường thì loại cá tính này chỉ phát

triển sau khi một cá nhân đã trưởng thành hơn.

5. Sự trưởng thành tâm lý

Nếu một cá nhân đã phát triển một hệ đặc tính chung, có những thiên hướng để thích ứng với cuộc sống, họ là người đã trưởng thành về mặt tâm lý. Xét về mặt sức khỏe tâm thần, Allport liệt ra 7 đặc tính cho người trưởng thành:

1. Phải cụ thể, nhất là trong việc tự mở rộng mình, ví dụ như nhập cuộc.

2. Có kỹ thuật đối thoại nhằm tạo ra những quan hệ với người khác (tin cậy, đồng cảm, chân thành, chấp nhận).

3. Sự an toàn về mặt cảm xúc và biết tự chấp nhận chính mình.

4. Có những thói quen về cách nhìn thực tế (khác hẳn với thái độ nghi kỵ).

5. Tập trung vào vấn đề và phát triển những kỹ năng xử lý vấn đề.

6. Tự phê –nhận thức và hiểu về hành vi của riêng mình, thông cảm với lỗi của mình.

7. Có một triết lý sống độc lập, có giá trị tinh thần, biết gạn lọc những giá trị trong tôn giáo cũng như trong hệ lương tâm của mình.

6. Độc lập trong chức năng

Allport không tin cách nhìn vào quá khứ của một cá nhân để hiểu được hiện tại của một cá nhân. Đây là một bằng chứng vững vàng trong khái niệm tự chủ ở các chức năng mà một cá nhân cần có. Ông cho biết những động cơ của bạn hiện thời luôn có tính độc lập so với động cơ nguyên thủy. Hoàn toàn chẳng có ăn nhập gì giữa động cơ ban đầu và động cơ hiện tại. Khi nhìn lại, nhiều người không khỏi giật mình khi nhận ra hiện tại và quá khứ của mình là hai phiên bản hoàn toàn trái ngược nhau.

Đạt được độc lập trong các chức năng của mình có hai bộ phận: (1) độc lập chức năng bảo tồn và (2) độc lập chức năng tuyên ngôn. Độc lập chức năng bảo tồn là nét chính quan trọng với thói quen, đây là những hành vi không còn phục vụ mục đích nguyên thủy của nó, nhưng vẫn được tiếp tục duy trì. Ví dụ có người hút thuốc lá từ lúc niên thiếu vì muốn làm người lớn, nhưng giờ họ hút thuốc vì không thể bỏ được nữa.

Độc lập chức năng tuyên ngôn thiên về xu hướng phấn đấu, chẳng hạn như cố gắng tìm đến với những giá trị tinh thần. Ví dụ như bé bị phạt về tội không chia đồ chơi cho em của mình. Và khi lớn lên, bé làm nhiều việc thiện. Tất nhiên hai sự kiện này thường không có những liên hệ chặt chẽ nào cả.

Có lẽ khái niệm độc lập chức năng là thái độ chống đối mà Allport giành tho cả hai trường phái Freudian và phái hành vi.

Khái niệm độc lập chức năng tuyên ngôn (thuộc phạm trù giá trị tinh thần) đã khiến ông và những người cộng sự của mình là Vernon và Lindzey xây dựng một hệ thống phân loại những hệ giá trị. Trong một cuốn sách có tên Nghiên cứu Về giá Trị (A Study of Value) năm 1960 và những trắc nghiệm cá nhân đã liệt kê 6 khu vực giá trị mà ông cùng các cộng sự đã tìm ra:

1. Giá trị học thuyết: mẫu người nhà khoa học, đánh giá cao sự thật.

2. Giá trị kinh tế: mẫu người kinh doanh, đánh giá cao tính hiệu quả.

a. Giá trị mỹ học: mẫu người nghệ sĩ, đánh giá cao vẻ đẹp thiên nhiên.

4. Giá trị xã hội: mẫu người phục vụ, đánh giá cao tình cảm giành cho con người.

5. Giá trị chính trị: mẫu người chính khách, đánh giá cao quyền lực.

6. Giá trị tôn giáo: mẫu người ngoan đạo, đánh giá cao sự hợp nhất và siêu nhiên.

Phần lớn trong chúng ta luôn có vài trong số sáu giá trị vừa nêu trên ở những mức độ khác nhau. Chúng ta có thể sẽ có những cái nhìn tiêu cực về một vài giá trị khác. Hiện nay có loại trắc nghiệm góp phần giúp trẻ em chọn nghề, áp dụng cách đánh giá tương tự những trắc nghiệm tìm ra hệ giá trị nơi mỗi cá nhân đã được Allport giới thiệu.

7. Thảo luận

Allport là một nhà học thuyết có nhiều ý tưởng thiên hẳn về nhân văn học đã có những ảnh hưởng lớn đến vài nhà học thuyết sau này như Kelly, Maslow, và Rogers. Một điều không may là ban đầu ông đã sử dụng danh từ cá tính mà nhiều nhà hành vi học tỏ ra

khá bất bình với cách nhìn của ông.

Tuy nhiên đây là trường hợp khá phổ biến cho ngành Tâm lý nói chung và tâm lý nhân cách nói riêng. Nếu như một nhà học thuyết phản bác lại các học thuyết trong quá khứ và bỏ mặc những tư tưởng và nghiên cứu đương thời khác, ông ta nhất định sẽ gặp phải nhiều chống đối và chỉ trích.



Chương 14. GEORGE KELLY THUYẾT CẤU TRÚC TÂM THỨC CÁ NHÂN



1. Dẫn nhập

George Kelly đang dạy môn tâm lý tại trường đại học Tiểu bang Kansas. Ở Fort Hays vào thời điểm Hoa Kỳ rơi vào cuộc khủng hoảng kinh tế. Ông đã cảm thông được với nỗi đau khổ của những người nông dân vùng Trung Tây Kansas và đã quyết định làm một cái gì đó có ý nghĩa nhiều hơn với cuộc đời của mình. Ông bắt đầu xây dựng một phòng khám bệnh phục vụ cho những người dân nghèo ở đây.

Đây là một dịch vụ chẳng đem lại lợi nhuận gì cả. Rất nhiều thân chủ của ông nghèo đến độ chẳng có tiền bạc. Nhiều người không có cả phương tiện để đến với ông, vì thế ông và các học trò của mình phải tìm đến với họ, có khi họ phải mất hàng mấy giờ đồng hồ để đi thăm bệnh nhân.

Ban đầu, Kelly sử dụng tiêu chuẩn huấn luyện của phái Freudian mà tất cả các tiến sĩ tâm lý đều được trải qua trong thời kỳ đó. Ông đã có những thân

chủ nằm trên ghế sôpha, liên tưởng tự do và kể cho ông nghe về những giấc mơ của họ. Khi ông phát hiện ra sự phản ứng ngược lại của các thân chủ về những biểu tượng tính dục và những nhu cầu gây hấn, ông liền kiên nhẫn giải thích cho họ về những luận điểm của ông. Thật bất ngờ khi ông nhận ra những người dân bình dị này có thể hiểu được những vấn đề của họ. Cuối cùng ông nhận ra rằng họ hiểu ra những điều sâu xa mà ông đã cắt nghĩa chỉ đơn giản vì họ tin tưởng tuyệt đối vào chuyên môn của ông. Dù sao ông cũng là một tiến sĩ (!).

Ngay chính Kelly còn ngờ vực về những cắt nghĩa của mình trong học thuyết của phái Freudian, nhất là những điều trong học thuyết thật khó áp dụng vào trình độ đời sống của những người nông dân hiền lành nơi đây. Theo thời gian, ông phát hiện ra những giải thích của mình không còn chính thống với tư tưởng ban đầu của Freud mà đang dần dần trở thành những lời giải thích nhào nặn. Các thân chủ của ông vẫn chăm chú lắng nghe như trước đó. Họ tin vào ông và kết quả trị liệu tuy chậm nhưng ổn định.

Cuối cùng ông nhận ra những con người bình dân ấy thật ra chỉ cần nghe những giải thích về những

vấn đề khó khăn của mình và họ cần đến những giải thích ấy một cách đơn giản. Họ bằng lòng khi nhìn thấy tình trạng hỗn độn của họ được sắp xếp một cách có trật tự. Kết luận là bất cứ giải thích nào đem lại ổn định trật tự từ một người có học vị là họ tin cậy. Họ vui vẻ đón nhận những gì ông giải thích. Nhất là những giải thích của ông– đem lại hợp lý gần gũi với văn hóa và môi trường họ đang sống.

Từ những khám phá này, Kelly đã xây dựng học thuyết và triết lý sống của mình. Triết lý sống ấy ông đặt tên là quá trình thay đổi để xây dựng với quan niệm cho rằng đời sống là một thực tế. Thực tế này được những cá nhân trải nghiệm một cách khác nhau qua những cấu trúc tâm thức riêng của họ.

Ông cho rằng mọi người có những cấu trúc tâm thức về thực tế rất khác nhau. Hai thế hệ khác nhau (già và trẻ) sẽ có những hệ cấu trúc tâm thức rất khác nhau. Các em bé cũng có một hệ cấu trúc. Ngay cả những người bệnh tâm thần cũng sẽ có cấu trúc tâm thức rất riêng của họ.

Ý thức của chúng ta về sự khác biệt giữa các hệ cấu trúc tâm thức là có thực. Nhiều người có xu

hướng tin rằng hệ cấu trúc của họ sẽ tốt hơn hệ cấu trúc của người khác. Chúng ta thường có khuynh hướng so sánh hệ cấu trúc tâm thức của mình với những người xung quanh. Chúng ta còn đối xử phân biệt uy tín của những hệ cấu trúc tâm thức khác nhau. Ví dụ khi có một vấn đề về sức khỏe, ta sẽ nghe theo lời khuyên của bác sĩ ngay chứ không thể nghe theo lời khuyên của một bác nông dân.

Theo Kelly thì chẳng ai có một hệ cấu trúc tâm thức hoàn thiện vì thế giới chúng ta đang sống quá phức tạp, quá rộng lớn để cho một cá nhân có thể dung nạp trọn vẹn và rồi có một cái nhìn hoàn hảo. Vì hệ cấu trúc tâm thức của mọi người không hoàn toàn đóng cửa, nên mỗi một cách nhìn là một lối tiếp cận về một thực tế đặc trưng với những hệ giá trị tư duy của người đó, mang đậm tính năng tức thời tại một nơi chốn vào một thời điểm nhất định.

Theo Kelly, chúng ta không có một con số hạn định những cấu trúc tâm thức để chúng ta trang bị cho mình. Vì thế ta sẽ thay đổi một lăng kính không phù hợp bằng một lăng kính khác. Ví dụ như người cận thị, anh ta sẽ chọn cho mình một mắt kiếng nhìn rõ nhất nếu anh ta có được những cơ hội lựa chọn ấy.

2. Tiểu sử của George Kelly

George Kelly sinh ngày 28 Tháng 4 năm 1905 trong một gia đình nông dân gần thị trấn Pert, tiểu bang Kansas. Ông là con một của Theodore và Elfleda Kelly. Cha ông ban đầu là một mục sư đạo Tin Lành, người đã bán đất vườn để giúp con trai thực hiện việc mở phòng mạch của mình. Mẹ ông từng làm giáo viên.

Trường học của George khi ông còn bé đã rất rối ren. Gia đình ông di chuyển bằng mót chiếc xe ngựa có mái che đến Tiểu bang Colorado để ông có một môi trường giáo dục tốt hơn. Nhưng sau đó cả nhà buộc phải dọn về quê cũ vì hạn hán ở Colorado. Kể từ đó ông đi học ở những trường học nơi mọi trình độ được dạy chung trong một căn phòng. May mắn là cả bố lần mẹ của ông đều quan tâm đến sự nghiệp giáo dục của con trai. Năm cậu bé 13 tuổi, cậu được gửi đi trường nội trú ở Wichita.

Học xong cấp 3, Kelly là một ví dụ cho người thấy cái gì cũng thích và không hề có bất cứ một định hướng nào. Ông tốt nghiệp cử nhân vật lý và toán từ trường Đại học Park năm 1926. Sau đó ông tốt nghiệp thạc sĩ xã hội học tại trường Đại học Tiểu bang

Kansas. Rồi ông dọn đến Minnesota và bắt đầu dạy môn Thuyết trình công cộng cho những người làm công tác công đoàn lao động, những người làm việc ở ngân hàng và các lớp luyện thi vào quốc tịch Hoa Kỳ, dành cho người di dân đến Hoa Kỳ.

Sau đó ông dọn đến Sheldon, Tiểu bang Iowa, tại đó ông dạy và huấn luyện kịch nghệ ở một trường Đại học Cộng Đồng và gặp người vợ tương lai của mình là Gladys Thompson. Sau một thời gian làm việc với hợp đồng ngắn hạn, ông nhận được một chân giảng dạy tại Đại học Edinburgh và nhận được bằng cử nhân giáo dục Tâm lý. Năm 1931, ông nhận bằng tiến sĩ từ trường Đại học Tiểu bang Iowa.

Rồi khủng hoảng kinh tế xảy ra, ông làm việc với trường Đại học Tiểu bang Kansas ở Fort Hays. Tại đây ông xây dựng học thuyết và kỹ năng lâm sàng của mình. Trong thời gian Chiến tranh thế giới II, Kelly phục vụ trong quân đội như một chuyên gia tâm lý cho Hải quân, sau đó ông giảng dạy tại trường Đại học Maryland.

Năm 1946, ông rời Maryland rồi đến trường đại học Tiểu bang Ohio, đúng lúc Carl Roger rời

trường này. Kelly trở thành người điều khiển chương trình Tâm lý lâm sàng ở đây. Tại đây học thuyết của ông bắt đầu chín mùi khi ông viết một bộ sách gồm 2 tập, có tên Tâm Lý Cấu Trúc Cá Nhân. Trong thời gian giảng dạy ở đây, ông đã có nhiều ảnh hưởng lớn đến một số lớn những sinh viên hậu đại học.

Năm 1965, ông bắt đầu nhận một vị trí nghiên cứu tại đại học Brandeis, nơi Maslow đang làm việc. Thật buồn, ông đã qua đời sau đó không lâu vào ngày 6 tháng 3 năm 1967.

3. Học thuyết của Kelly

Học thuyết của Kelly bắt đầu bằng khái niệm ông gọi là sự ẩn dụ hiệu quả. Ông nhận ra rằng các nhà khoa học và các nhà trị liệu thời ấy thường có những thái độ rất xa lạ dị biệt về người khác. Họ xem nhẹ và coi thường thân chủ của mình. Họ thường cho rằng mình có địa vị cao hơn và đáng được nhận những đối xử phân biệt thứ bậc như thế. Họ coi những người bình dân là nạn nhân của năng lượng tính dục. Song Kelly với kinh nghiệm ở Kansas và các học trò của mình khi làm việc với những nông dân bình dị đã tin rằng người bình thường là những người có khát

khao kiến thức khoa học. Ít nhất là họ đã cố gắng muốn tìm hiểu những vấn đề của mình qua lăng kính khoa học.

Vì thế những con người bình thường cũng giống như những nhà khoa học. Họ có những cấu trúc tâm thức về thế giới thực tế họ đang sống, giống như các nhà khoa học có những học thuyết cho riêng mình. Họ là những con người bình thường có những tham gia và những kỳ vọng như các nhà khoa học có những giả thuyết riêng. Họ nhập cuộc và thể nghiệm những kỳ vọng ấy, giống như các nhà khoa học đang làm thí nghiệm. Họ có tiến bộ trong cách nhìn mới về thế giới thực tế của mình dựa vào kinh nghiệm, giống như các nhà khoa học thay đổi học thuyết của mình để phù hợp với những dữ kiện thực tế. Từ sự so sánh ẩn dụ này đã nảy sinh ra toàn bộ học thuyết của Kelly.

4. Nhận định cơ bản

Kelly tổ chức học thuyết của ông qua khái niệm nhận định cơ bản và 11 quy luật hiển nhiên. Nhận định cơ bản của ông phát biểu rằng: Những quá trình hình thành cấu trúc tâm thức diễn ra bên trong một cá nhân luôn được phân kênh trên bình diện tâm

lý bằng nhiều cách. Trong đó họ sẽ tiếp cận và xử lý những sự kiện trong cuộc sống bởi những kênh tâm lý phù hợp nhất. Đây là phong trào trung tâm – những thao tác khoa học – đi từ giả thuyết đến những thí nghiệm quan sát, tương tự như nhập cuộc tham gia vào vấn đề để sau đó rút kinh nghiệm và xây dựng nên những hành vi xử lý phù hợp.

Khi bàn về những quá trình hình thành cấu trúc tâm thức bên trong của một cá nhân, Kelly muốn nói đến những kinh nghiệm, tư tưởng, cảm giác, hành vi, và tất cả những phạm tâm lý trù khác. Những phạm trù này được cá nhân quyết định, hoàn toàn không phải từ thực tế ngoài kia, nhưng là từ những cố gắng nhập cuộc vào đời sống, liên đới với những người khác, với chính bản thân họ, liên tục trong đời sống của họ.

Ví dụ, khi nghe tiếng kêu chói tai dưới sân, ta nhìn ra ngoài cửa sổ xem chuyện gì xảy ra. Tất nhiên trong hệ cấu trúc tâm thức chúng ta đã có những dự đoán đây là: một con chim, một con mèo, hay một đứa trẻ, hoàn toàn không phải là chiếc xe tăng. Nhưng nếu đặt giả sử ta nhìn thấy một con đại bàng. Có lẽ ấn tượng ban dầu không thể tin được. Ở đây làm gì có đại

bàng. Thế là ta sẽ vận dụng tất cả cách kênh thông tin để xử lý điều lạ ấy, và cuối cùng ta vuột miệng: Ô! Một con đại bàng. Thế là lần sau, khi nghe tiếng kêu chói tai, ta sẽ nhìn ra cửa sổ, và lần này trong phỏng đoán của ta sẽ có cả hình ảnh một con đại bàng, bên cạnh một con mèo, một con chim, hay một em bé.

5. Hệ cấu trúc hiển nhiên

Theo Kelly, một cá nhân đánh giá một sự kiện bằng cách lý giải những kinh nghiệm của chính họ. Điều này có nghĩa là ta xây dựng quá trình lý giải các sự kiện bằng cách dựa vào kinh nghiệm trong quá khứ. Theo ông, con người là một sinh thể có tính bảo thủ, chúng ta mong đợi các sự kiện xảy ra như đã từng xảy ra trong quá khứ. Chúng ta luôn đi tìm những xu hướng có tính nhất quán với những kinh nghiệm cũ của chúng ta. Nếu ta vặn đồng hồ báo thức ta mong chúng sẽ reo đúng lúc. Ta kỳ vọng vào ngày sinh nhật của mình sẽ được người thân và bạn bè tặng quà…

Đây là bước đi từ học thuyết đến giả thuyết, giống như từ hệ thống cấu trúc (kiến thức và trí hiểu) đến với quá trình hành động nhập cuộc.

6. Kinh nghiệm hiển nhiên

Theo Kelly, hệ thống cấu trúc tâm thức của một cá nhân thay đổi khi họ luôn luôn giải thích những kinh nghiệm liên quan đến các sự kiện. Khi các sự kiện xảy ra không đúng với những gì ta kỳ vọng, chúng ta phải thích nghi, phải tái thiết lại hệ cấu trúc. Kinh nghiệm mới mẻ này sẽ thay đổi cách ta tiếp cận với các sự kiện trong tương lai. Nói khác đi, chúng ta vừa học được một điều mới mẻ.

Đây là một biến chuyển từ thí nghiệm và quan sát sang đánh giá hay còn gọi là tái thiết lại hệ cấu trúc. Dựa vào nhiều kết quả từ thí nghiệm, đó là những hành vi chúng ta nhập cuộc hay nhiều quan sát mà những kinh nghiệm mới chúng ta có được. Kết quả sẽ là một niềm tin mới được ghi lại trong hệ thống tâm thức thực tế. Sau đó chúng ta sẽ thay đổi hệ thống tâm thức cũ cho phù hợp với tình hình thực tế. Và đây Kelly gọi là kinh nghiệm hiển nhiên.

7. Cấu trúc lưỡng cực hiển nhiên

Theo Kelly, hệ thống cấu trúc của một cá nhân được kết hợp từ vô số những cấu trúc có hai thái cực hiện diện cùng một lúc. Chúng ta lưu trữ kinh nghiệm của chúng ta dưới những hình thái cấu trúc,

vốn được ông coi là những khái niệm có ích. Đây là những khung tiểu thuyết tiện nghi và những tờ giấy mẫu can trong suốt. Chúng ta đặt những tờ giấy can này lên cuộc sống để điều chỉnh những hành vi của chúng ta. Ông thường gọi chúng là những cấu trúc cá nhân, tập trung vào mấu chốt rằng đấy là hệ cấu trúc rất riêng của một cá nhân.

Ông sử dụng hiện tượng cấu trúc lưỡng cực hiển nhiên để nhấn mạnh đến tính năng hai thái cực đối nghịch, cho phép chúng ta so sánh giữa hai đại lượng đối nhau như: gầy và mập, xấu và tốt, giả và thật, cao và thấp. Nếu không có sự hiện diện của hai thái cực, một cực kia sẽ trở thành vô nghĩa. Ai cũng giàu có và không có người nghèo, giá trị giàu và nghèo tự nhiên sẽ không còn tồn tại nữa.

Đây là cách nhìn vào cuộc sống đã có từ lâu triết lý sống của Trung Hoa cổ đã có khái niệm âm dương gồm hai thái cực đối nghịch tạo nên một tổng thể. Gần đây hơn, Carl Jung đã nói về vấn đề này khá nhiều. Các nhà ngôn ngữ học và các nhà nhân chủng học chấp nhận điều này và coi đó là một phần của ngôn ngữ và văn hóa (đồng nghĩa và phản nghĩa).

Một số nhà tâm lý, nhất là nhóm thuộc phái Tâm Lý Tổng Thể đã chỉ ra rằng chúng ta không nên tách rời các sự kiện trong cuộc sống, vốn luôn luôn có những quan hệ hữu cơ rất thực. Đầu tiên, ta có thể nhìn thấy nhiều điểm khác biệt cùng tồn tại trong một tổng thể. Rồi chúng ta bắt đầu học hỏi chọn lọc những điểm có ý nghĩa, quan trọng tạo ra những nét riêng có ý nghĩa đối với chúng ta. Ví dụ, các em bé chẳng quan tâm đến chuyện béo gầy, da trắng hay da đen, giàu nghèo, cao thấp, xấu đẹp… cho đến khi người lớn quảng bá những thành kiến và các em bắt đầu nhận ra những giá trị khác biệt ấy.

Nhiều hệ cấu trúc lưỡng cực có thể lưu trữ và truy cập một cách dễ dàng qua những cặp tên gọi như: tốt–xấu, vui–buồn, hướng nội– hướng ngoại…, nhưng chúng ta thật sự không cần đến những định nghĩa cố định này. Kelly cho rằng các cặp tên của những thái cực này có thể được đặt lại. Chẳng hạn như thú vật có 2 thái cực về thức ăn: ăn được và không ăn được. Thú vật không có khái niệm ngon và dở. Hoặc ở trẻ em, các em chỉ có 2 thái cực về người đàn bà mà em gặp: Đây là mẹ của em hay người đàn bà lạ. Em không nhìn xa hơn là mẹ thì gầy – còn bác kia thì béo.

Rất nhiều hệ cấu trúc tâm thức bên trong chúng ta không thể truy cập qua ngả ngôn ngữ. Nhiều hành vi của chúng ta không hề có tên gọi. Trong cuộc sống có rất nhiều hành vi chúng ta biết rõ chúng tồn tại nhưng không thể đặt tên cho chúng. Ví dụ như hệ thống tiêu hóa của con người, có biết bao nhiêu tên gọi cho từng bộ phận một nhưng chúng ta chỉ biết đến một số nhỏ như: răng, miệng, thực quản, dạ dày, ruột non, ruột già. Hoặc là chúng ta yêu, cảm nhận được tình yêu nhưng không giải thích được.

Đây là cách Kelly liên hệ đến cõi vô thức: những hệ cấu trúc khó truy cập và không có tên gọi, tuy chúng không được nhìn thấy nhưng có những ảnh hưởng nhất định đối với chúng ta. Đối nghịch với cõi vô thức: là những hệ cấu trúc có thể truy cập được và có tên gọi. Chúng ta có thể đem chúng ra sử dụng trong giao tiếp với người khác và để liên hệ với chính mình.

Đôi lúc, theo Kelly, con người không sử dụng hệ cấu trúc tâm thức có tên gọi vì chúng ta muốn áp dụng một thái cực thành kiến trong tâm thức của chúng ta. Ví dụ khi ta nói: Cuộc đời không có người xấu chỉ có người không biết làm mình đẹp. Đây là một hình thức biện chứng và Kelly tin rằng ta đang vùi chôn

một thái cực - một hành vi tương tự quá trình cơ chế tự vệ dồn nén. Với những cá nhân này, thái cực xấu trên bề mặt ý thức đã trở thành vô nghĩa. Điều này xảy ra vì họ luôn có một hệ cấu trúc tin rằng chỉ có cái đẹp hiện diện. Song, khái niệm xấu vẫn tồn tại trong hệ tâm thức của họ. Và vì thế họ cần đến biện hộ khi diễn đạt. Nói khác đi khái niệm xấu chỉ bị vùi chôn vào tâm thức chứ không hẳn đã biến mất hoàn toàn. Ví dụ, khi đối diện với hai khuôn mặt khác nhau, họ nhất định sẽ không thể tránh khỏi những phản ứng so sánh phân biệt ở một chừng mực tối thiểu nào đó.

Kelly còn phân biệt giữa hai hệ cấu trúc: (1) cấu trúc vòng ngoài và (2) cấu trúc cốt lõi. Cấu trúc vòng ngoài bao gồm hầu hết những cấu trúc về thế giới xung quanh, về người khác, và về những khái niệm thứ yếu liên quan đến những sinh hoạt của chúng ta. Cấu trúc cốt lõi bao gồm những cấu trúc có ý nghĩa quan trọng nhất đối với chúng ta và cũng là những hệ cấu trúc làm nên định nghĩa tuyên ngôn con người của chúng ta. Nếu bạn lấy giấy và viết xuống 10 đến 20 tính từ đầu tiên về cá nhân mình – đây có thể sẽ là hệ cấu trúc cốt lõi của bạn. Cấu trúc cốt lõi được Kelly sử dụng ở đây chính là khái niệm bản thân.

8. Tổ chức hiển nhiên

Theo Kelly, mỗi cá nhân đều trải qua quá trình tiến hóa trên bình diện cá tính, phục vụ họ trong quá trình tham gia vào các sự kiện sinh hoạt một cách tiện nghi nhất. Đây chính là một hệ thống có chức năng nối kết những quan hệ giữa những hệ cấu trúc khác trong đời sống.

Theo Kelly, các hệ cấu trúc trong tâm thức con người không ở trạng thái động. Nếu các hệ cấu trúc trôi nổi tự do, chúng ta sẽ không thể có khả năng sử dụng các đơn vị thông tin để truy cập những đơn vị thông tin khác. Và như thế chúng ta sẽ chẳng bao giờ có thể đánh giá được các sự kiện. Ví dụ, có người giới thiệu với bạn về một món hàng hiệu nhưng giá rất rẻ. Nhờ vào khả năng tổ chức hiển nhiên đúng, bạn sẽ kết gắn những dữ kiện lại. Món hàng rẻ mà tốt, nghe có vẻ khập khiễng hoặc khó thuyết phục, thế là bạn tiếp tục kết gắn các sự kiện tiếp theo. Món hàng rẻ mà tốt, có thể là có người đang muốn lừa bạn. Sau đó bạn sẽ có ý thức cảnh giác.

Nhiều hệ cấu trúc được thiết kế ở bậc thứ cấp nằm bên dưới những hệ cấu trúc khác. Kelly phân biệt

ra những hình thái cấu trúc: (1) qua cách phân chia chủng loại theo tuyến dọc, ví dụ như cây cam sẽ nhìn phía dưới cùng của bảng phân loại đi ngược lên như mô hình minh họa dưới đây:

Sinh vật → thực vật → cây có hoa → bí tử → họ trái có axít citric → cây cam…

Đây chỉ là một ví dụ để ta dễ liên tưởng.

Ngoài ra còn có một hình thái cấu trúc thứ cấp thứ (2) gọi là cấu trúc nhóm, được gộp lại theo định nghĩa. Hình thái này liên quan đến những chồng cấu trúc xếp lên nhau với những cột thái cực xếp thành hàng. Trong ví dụ cây cam, chúng ta có những điểm định nghĩa để so sánh với những loại cây khác. Hãy so sánh cây cam với cây mía:

Cam: thân gỗ, lá có gân vòng, thân có gai, hoa có đài, rễ cọc.

Mía: thân mềm, lá gân thẳng, không có gai, hoa không có đài, rễ chùm.

Theo Kelly, đây chính là nền tảng cho những cơ hội thành kiến phân biệt được phát triển. Chẳng hạn ta thường nghĩ về mình tốt bụng, sạch sẽ, thông

minh, đạo đức trong khi đó ta thường có xu hướng nhìn người khác không tốt bụng, không sạch sẽ, không thông minh và không được đạo đức lắm.

Nhiều hệ cấu trúc tất nhiên sẽ độc lập với nhau và chỉ liên kết thành tổ chức với những hệ cấu trúc khác. Ví dụ hệ cấu trúc thông tin của chúng ta về chuột và hệ cấu trúc đến từ cây cam sẽ không có sự liên hệ vì đây là đại diện của hai tuyến không có liên hệ so sánh. Một bên là thực vật và một bên là động vật. Tất nhiên cấu trúc con chuột sẽ đi ngược lên qua các hệ cấu trúc khác như: loài gặm nhấm, sinh con, động vật có vú, có xương sống rồi mới đến lớp cấu trúc trên cùng là động vật. Và ở trên thượng tầng ấy, hệ cấu trúc động vật và hệ cấu trúc thực vật lại có liên hệ với nhau qua hệ cấu trúc sinh vật: con chuột và cây mía đều là những sinh vật.

Nhiều hệ cấu trúc có liên hệ rất gần gũi và một cấu trúc khác, sẽ giúp gợi ra những liên hệ với cấu trúc khác. Ví dụ nếu ta sử dụng cấu trúc có những tên gọi tiêu cực hoặc tích cực với một người, ta thường có xu hướng kết luận vội vã từ những hệ cấu trúc có tên gọi được phân biệt về mặt giá trị. Ví dụ khi ta nói nhân vật A thành công, ta nghĩ ngay đến chuyện nhân

vật A này là người giỏi.

Tiếp cận với các hiện tượng qua ngả khoa học, chúng ta rất cần đến những cấu trúc chặt chẽ, được gọi là suy nghĩ thật nghiêm túc và đây là điều cần thiết. Ví dụ đọc sách tham khảo bạn phải tập trung nhiều hơn là đọc một tiểu thuyết. Chẳng hạn, ta chỉ dám giao cho một bác sĩ có nhiều kinh nghiệm mổ quả tim của mình.

Nhưng khoảng cách giữa cấu trúc nghiêm túc và điều kiện thực tế thường rất ngắn và hẹp. Chính vì sự ngắn và hẹp này mà cơ hội cho bệnh lý dễ dàng xảy ra. Ví dụ thường thấy ở những người lo lắng thái quá, họ lên giường nằm sau 5 đến 7 lần kiểm tra tắt bếp ga, khóa trái cửa nhưng vẫn nghĩ mình quên tắt bếp và khóa cửa.

Cũng có lúc liên hệ giữa những cấu trúc trở nên lỏng lẻo, không quá cứng nhắc đến độ tuyệt đối. Hệ cấu trúc lỏng thường uyển chuyển hơn. Và như thế trong hành xử có thể tránh được nguyên tắc cứng nhắc. Chẳng hạn khi đi đến một đất nước khác, ta thường có những định kiến. Nếu có hệ cấu trúc ngắn và hẹp sẽ dẫn đến những kỳ thị. Tuy nhiên với cấu trúc

lỏng, ta sẽ ứng xử khách quan và ý thức trên tinh thần biết tôn trọng.

Chúng ta sử dụng cấu trúc lỏng khi thúng ta mơ mộng hay đi vào những vùng tưởng tượng, khi những tiến trình tham gia tiếp cận một đối tượng được giải phóng và những sự kết hợp bất ngờ xảy ra. Ví dụ như khi ta say rượu, ta sẽ trở nên dễ dãi và thả lỏng. Tuy nhiên nếu sử dụng cấu trúc lỏng quá thường xuyên sẽ dẫn đến tình trạng lộn xộn, đánh mất đi tính thực tế và tính năng uyển chuyển sẽ bị triệt tiêu.

Nhiều cá nhân sử dụng chu kỳ sáng tạo cần đến hệ cấu trúc lỏng vì sáng tạo cần đến sự uyển chuyển. Khả năng sáng tạo phải có được trạng thái xuất thần biến hóa giữa các hệ cấu trúc. Khi ta bất ngờ nắm bắt được một cấu trúc mới có vẻ mời mọc một hứa hẹn tiềm năng, ta sẽ tập trung vào nó và bắt đầu xiết các vòng cấu trúc lại. Chúng ta sử dụng chu kỳ sáng tạo trong nghệ thuật. Ban đầu người nghệ sĩ thả lỏng để cho sáng tạo đến từ cảm xúc đơn giản nhất, và sau đó sẽ khóa các cấu trúc lại để khả năng sáng tạo có được chất liệu. Chúng ta kiến tạo một ý tưởng, tiếp đó ta sẽ tìm ra một kênh diễn đạt cho ý tưởng đó.

Chúng ta cũng sử dụng chu kỳ sáng tạo trong liệu pháp. Chúng ta từ bỏ những mô hình liệu pháp áp dụng vào thực tế không thành công, để cho cấu trúc không hiệu quả tự động tan rã. Sau đó ta tìm một sự sắp xếp liên hệ mới, đưa chúng vào hệ thống làm việc một cách nghiêm túc, và rồi thử nghiệm xem mô bình mới này có hiệu quả hay không?

9. Phạm vi hiển nhiên

Theo Kelly, một cấu trúc sử dụng để đánh giá các sự kiện chỉ có một giới hạn phạm vi liên hệ đến những sự kiện đó. Vì thế không một cấu trúc nào hoàn toàn hiệu quả và áp dụng được cho tất cả mọi tình huống. Chẳng hạn trong hệ cấu trúc giới tính (nam - nữ hay đực–cái) chúng ta nói đến chuyện con ruồi có giống cái hay giống đực hay con gà này là con trống hay con mái. Chúng ta không nói chuyện giống đực hay giống cái với các đề tài khoáng chất và khí hậu. Những ví dụ này cho thấy giới hạn của cấu trúc giới tính chỉ gói trong khuôn khổ phạm vi tính dục, chức năng sinh sản hay quan hệ tình dục, yêu đương, hôn nhân, vai trò cha mẹ.

Nhiều cấu trúc mở rộng toàn diện bao hàm

những ý rất rộng trong khả năng ứng dụng. Cụm cấu trúc 2 cực tốt–xấu chính là một ví dụ của cấu trúc mở rộng toàn diện vì tính năng đa điện của nó, vì nó có thể áp dụng được hầu như với tất cả mọi hệ cấu trúc khác như từ kinh tế đến tôn giáo, địa chất đến thiên văn, lịch sử và văn hoá, từ sinh lý đến tinh thần, từ vật chất đến hiện tượng. Ở đâu cấu trúc tốt–xấu đều có thể áp dụng được.

Còn ví dụ cụm cấu trúc đắt–rẻ chỉ áp dụng được vào mua bán và giá cả mà thôi.

Tuy nhiên ta cần chú ý rằng một hệ cấu trúc có thể là mở rộng toàn diện với cá nhân A nhưng lại là cấu trúc hạn hẹp đối với cá nhân B. Chẳng hạn các sinh viên sư phạm khoa Sinh sẽ chú ý rất nhiều đến hệ cấu trúc giới tính [đực–cái] của ruồi, muỗi, thằn lằn, trong khi với các nhà thần học thì khái niệm giới tính nơi côn trùng xem ra không quan trọng lắm. Ngược lại các nhà thần học rất cẩn thận và khắt khe trong việc sử dụng hệ cấu trúc giá trị tốt xấu trong những hành vi nhất định nào đó, còn các sinh viên sư phạm khoa Sinh thường không quan tâm đến tốt xấu đối với loài ruồi

10. Hệ quả tất yếu trong điều chỉnh

Theo Kelly, những hình thái biến thể trong hệ thống cấu trúc tâm thức của chúng ta bị giới hạn bởi khả năng thẩm thấu tương tác của cấu trúc đó, vốn có ảnh hưởng đến mức độ năng động tư duy của con người. Nhiều cấu trúc khá đàn hồi, tự chúng có thể điều chỉnh, có tác động lan rộng. Nói khác đi là chúng có thể mở rộng phạm vi của mình. Nhiều cấu trúc không có khả năng này và tương đối cố định vì thiếu khả năng tương tác lan rộng.

Ví dụ cụm cấu trúc giá trị xấu–tốt có khả năng tương tác lan rộng tương đối cao. Có thể ta chưa bao giờ sử dụng một cái máy điện thoại di động bao giờ, nhưng khi mua một cái cho mình, chúng ta muốn mua ngay cho mình một cái TỐT và không thích mua một cái máy XẤU.

Hoặc khi cần đập vỡ một quá bàng, nếu cậu bé không có một cái búa, hay cục đá, cậu sẽ vận dụng chức năng cấu trúc thẩm thấu tương tác để kiếm dụng cụ để đập và nhờ chức năng liên kết, cậu sẽ có một danh sách dụng cụ có thể đập quả bàng khác nhau như: cái chày, khúc gỗ, cán dao, kể cả khả năng vung

thật mạnh quả bàng xuống nền đất để quả bàng vỡ ra.

Cần biết nhiều hệ cấu trúc mở rộng toàn diện nhưng tính năng lan thấm thấp sẽ hạn chế khả năng mở rộng phạm vi. Chẳng hạn như hệ cấu trúc thật thà–giả dối, trong đó giá trị thật thà tuy tương đối rộng, nhưng khi đặt trong câu nói: Hết người thật thà vào thời buổi này rồi. Câu nói này đã giới hạn khả năng mở rộng của giá trị thật thà vì bị đóng khung trong bối cảnh thời buổi này.

Tuy nhiên một hệ cấu trúc hẹp nhưng có tính năng thẩm thấu cao sẽ giúp mở rộng phạm vi áp dụng. Chẳng hạn như trong hệ cấu trúc đắt–rẻ khi giá trị rẻ được sử dụng trong câu nói: Mọi sản phẩm tinh thần hiện nay đều là rẻ tiền và tạm bợ cả. Rõ ràng giá trị rẻ bây giờ đã được mở rộng phạm vi, liên quan đến mọi sản phẩm tinh thần. Từ đó ta có thể rút ra một kết luận rằng tính thẩm thấu có quyết định quan trọng đến khả năng mở rộng phạm vi của một cấu trúc.

Khi không thể kéo giãn một cấu trúc ra để mở rộng phạm vi được nữa, con người có thể phải nhờ đến những biện pháp quyết liệt hơn (để mở rộng phạm vi cấu trúc) của mình. Chẳng hạn bất ngờ gặp

lại một người bạn đã quen sơ nhiều năm trước đó, ta cố gắng vận dụng hết khả năng để nhớ ra là đã gặp người đó ở đâu rồi? Tất nhiên não lúc đó sẽ vận dụng mọi khả năng liên kết và có thể sẽ là may mắn khi bạn cất tiếng: A! Nguyễn Văn Quân đây rồi! Ngày xưa cùng học ở trường Nguyễn Trãi, tốt nghiệp năm 1987! Và người kia sẽ gật đầu. Mà cũng có thể người kia lắc đầu vì một số cấu trúc tâm thức đã đánh lừa chúng ta.

Đôi lúc nhiều tình huống ép chúng ta thu hẹp phạm vi của một số cấu trúc lại một cách miễn cưỡng. Đây gọi là quá trình thu hẹp cấu trúc. Ví dụ khi ta thật sự tin vào triết lý bản tính con người là tốt bụng hiền lương sau một thời gian dài, nhưng sau đó ta chứng kiến cảnh chiến tranh chém giết từ hai phía, thế là ta bị sốc, tất cả những cấu trúc liên hệ đến bản tính tốt bụng hiền lương nơi con người của ta buộc phải thu hẹp lại thật nhanh. Theo Kelly thì quá trình mở rộng cấu trúc hay thu hẹp cấu trúc thuộc vào phạm trù cảm xúc của tâm thức. Ví dụ điển hình là trạng thái quá khích. Chẳng hạn khi hạnh phúc, ta có thể hét lên: Cuộc đời thật quá tuyệt vời, ta phải đập vỡ một cái gì đó mới được. Ngược lại với trạng thái quá khích là trạng thái trầm uất, khi cơ thể trải qua giai đoạn ức chế cấu trúc,

nên các cấu trúc thu hẹp teo tóp. Họ sẽ mất đi khả năng ứng dụng tư duy, trở thành co cụm, chán nản, buông xuôi.

11. Hệ quả tất yếu trong lựa chọn

Theo Kelly, một cá nhân sẽ chọn lựa cho mình những hệ cấu trúc thay thế từ những hệ cấu trúc lưỡng cực nhằm giúp trong việc giải thích và nhập cuộc, tiến tới một khả năng cao hơn trong việc mở rộng định nghĩa những hệ thống tâm thức của mình.

Dựa vào một lượng lớn những hệ cấu trúc lưỡng cực và lọc ra tất cả những cột thái cực, chúng ta đã chọn cho mình một hệ tư duy biện hộ cho các hành vi xử thế. Kelly nói rằng chúng ta có xu hướng chọn những hành vi giúp chúng ta tiếp cận và nhập cuộc với khả năng hội nhập cao. Tuy nhiên hoàn cảnh thực tế đã giới hạn những cơ hội trải nghiệm cũng như khả năng ứng xử của chúng ta. Vì thế chúng ta luôn chọn lựa cách suy diễn để giải thích về những thực tế đã án ngữ khả năng của chúng ta lại.

Thông thường chúng ta sẽ lựa chọn một cấu trúc an toàn nhất giữa những cấu trúc mạo hiểm. Trong nhiều trường hợp chúng ta nhắm đến mở rộng

khả năng hiểu biết của mình. Nói khác đi, đây là quá trình đầu tư vào những dữ kiện thông tin để giúp ta tiếp cận, xây dựng được một hệ tâm thức mới, né tránh những cơ hội tạo ra những hệ tâm thức nhầm lẫn.

Kelly bàn về tự do lựa chọn và những điều kiện đã được ấn định trước qua khái niệm tiền định. Cách ông nhìn vào tự do chỉ mang một giá trị tương đối. Theo ông chúng ta không hoàn toàn có được tự do hay hoàn toàn bị ràng buộc. Tuy nhiên, ông thừa nhận vài người trong chúng ta có nhiều tự do hơn người khác. Tuy nhiên chúng ta chỉ có thể tự do hơn người khác ở những tình huống nhất định nào đó. Chúng ta tự do hơn ở những phạm trù nhất định gần gũi với chúng ta, và tự do hơn ở những hệ cấu trúc mở rộng toàn diện.

12. Hệ quả tất yếu trong tính cách cá nhân

Theo Kelly, mỗi cá nhân đều có những cấu trúc tâm thức về cùng một tình huống xảy ra trong sinh hoạt rất khác nhau. Nói khác đi hai người sẽ có hai cách nhìn vào cùng một vấn đề sự kiện rất khác nhau. Vì mỗi người trong chúng ta có những kinh nghiệm khác nhau, nên cấu trúc tâm thức mà mỗi người

chúng ta xây dựng rất khác nhau. Kelly cho rằng học thuyết của mình học thuyết cấu trúc cá nhân. Ông không chủ trương phân loại những hệ thống, từ đó hoạch định những tuýp nhân cách, hay những trắc nghiệm nhân cách.

13. Hệ quả tất yếu phổ cập

Theo Kelly, khi hai cá nhân cùng sử dụng một cấu trúc kinh nghiệm tương tự nhau, hai quá trình hình thành cấu trúc tâm thức của họ sẽ giống như nhau. Tuy chúng ta khác nhau, song điều đó không có nghĩa là chúng ta không thể có những sự tương đồng. Nếu cấu trúc tâm thức của chúng ta (là cách chúng ta hiểu biết về thực tế) tương tự nhau, kinh nghiệm của chúng ta cũng giống nhau. Thỉnh thoảng ta vẫn thấy hiện tượng tâm đầu ý hợp như vẫn nghe nói: Chẳng ai hiểu em bằng bác! Hay như câu: nói ít hiểu nhiều. Nhất là nhiều người cùng chia chung một chuỗi kinh nghiệm, tiếp cận cùng chung một nguồn tác động, họ sẽ có xu hướng gặp gỡ nhiều điểm chung. Cần biết trong hàng trăm điều khác biệt, chúng ta vẫn có những hệ cấu trúc nào đó giống nhau.

Kelly cho rằng chúng ta đã tốn khá nhiều thời

gian trong việc đi tìm sự đồng tình từ người khác. Ví dụ một chàng trai tiếp cận một cô gái trong quán bar sẽ có thái độ hành vi tùy thuộc vào thái độ của những người xung quanh. Nếu có người ủng hộ, anh ta sẽ tự nhiên hơn. Tuy nhiên nếu anh ta gặp những phản ứng ngược lại anh ta sẽ đè nén cái nhìn của mình lại. Tại nhiều môi trường khác như sân chơi mẫu giáo, doanh trại quân đội, cơ quan…những hành xử của các thành viên thường phụ thuộc vào các thành viên khác thông qua một hệ thống luật lệ nội quy của tổ chức ấy.

14. Hệ quả mảnh vỡ

Theo Kelly, một cá nhân có thể liên tục sử dụng những hệ cấu trúc của những tiểu bộ phận trong một hệ thống vốn không có những liên hệ suy luận với nhau. Theo mô thức hệ quả mảnh vở này, chúng ta sẽ có thể mâu thuẫn với chính mình. Vì thế rất ít người có thể hoàn toàn thống nhất trong tất cả các chức năng mọi nơi, mọi lúc để có một nhân cách nhất quán. Hầu như chúng giữ khá nhiều vai trò khác nhau trong đời sống. Một người đàn ông sẽ có những vai trò liệt kê dưới đây:

Tôi là một người đàn ông – người cha –

người chồng – một ông chú – một ông cậu – một người anh – một người em – một đứa con – một đứa cháu – một cán bộ hành chính – một thành viên câu lạc bộ người nuôi chim – một tín đồ Phật giáo – một người hàng xóm – một người bạn – một bệnh nhân – một khách mời…Và danh sách sẽ còn dài, tùy thuộc vào sự tham gia và hội nhập của một cá nhân trong xã hội.

Các vai trò này được quyết định bởi hoàn cảnh. Ví dụ, ở cơ quan, bác cán bộ kia phảii nghiêm nghị với nhân viên dưới quyền, về nhà lại rất nể vợ. Bác ta có thể nghiêm khắc với cậu con trai nhuộm tóc xanh đỏ nhưng dịu dàng với cô con gái luôn là một học sinh giỏi. Vì các hoàn cảnh này được tách biệt riêng lẻ ra nên các vai trò thường không mâu thuẫn với nhau. Tuy nhiên nếu phải đứng giữa cậu con trai và cô con gái cùng một lúc, bác cán bộ kia sẽ không thể xử lý với cả hai cùng một lúc mà bác sẽ nói với con gái: Con chịu khó ra kia để bố nói chuyện với anh con trước. Vì vai trò nghiêm khắc và vai trò dịu dàng của ông bố không thể xuất hiện cùng một lúc được.

Một vài người đi theo Kelly đã giới thiệu lại một ý tưởng cũ tiếng quá trình nghiên cứu nhân cách,

cho rằng mỗi chúng ta là một Cộng Đồng thay vì chỉ là một bản thân đơn giản. Điều này có vẻ thuyết phục, song nhiều nhà học thuyết khác tin rằng một nhân cách nhất quán sẽ tốt hơn. Và một cộng đồng sẽ bao gồm nhiều tiểu bản thân có vẻ giống với rối loạn đa nhân cách.

15. Hệ quả xã hội tất yếu

Theo Kelly, khi chúng ta quan sát và giải thích những quá trình xây dựng cấu trúc nơi người khác, chúng ta thường áp dụng một quá trình xã hội liên hệ đến người đó. Dù khác với một cá nhân, ta vẫn có thể liên hệ với họ được. Chúng ta thường cổ thói quen lý giải về cách người khác lý giải, hoặc muốn tìm hiểu xem trong đầu người khác đang nghĩ gì? Ta thường muốn biết xem anh ta từ đâu đến, có ý định gì, có kế hoạch nào? Kelly cho rằng chúng ta có thể đi vào hệ cấu trúc đối nghịch của mình qua hệ quả mảnh vỡ tất yếu để nghĩ như người đối diện.

Đây là một chức năng có tính quan trọng thiết yếu trong việc một cá nhân có thể đóng nhiều vai trò khác nhau. Vì khi bác cán bộ hành chính kia tiếp xúc với nhân viên dưới quyền, với vợ, với con, và những cá

nhân khác, bác ta ít nhất phải có một vài khái niệm nhân cách của từng người để có hướng xử lý cụ thể thích hợp. Nếu chưa hiểu về người đối diện, ta chẳng thể nào sử dụng bất cứ một vai trò nào ngoài vai trò người lạ. Nói khác đi sẽ chẳng có nhiều biểu hiện nhân cách nào xảy ra khi hai người lạ gặp nhau ngoài một nhân cách muốn gây ấn tượng đầu tiên. Với chúng ta, một người lạ cũng như một cánh cửa đóng im. Đã có lúc Kelly tin rằng học thuyết của ông là học thuyết vai trò.

16. Cảm giác

Cho đến lúc này, học thuyết của Kelly có vẻ rất gần với trường phải nhận thức tập trung vào cấu trúc và quá trình kiến thiết. Nhiều người xếp ông vào phái nhận thức nhưng ông nói rằng mình không muốn là nhà học thuyết nhận thức. Ông khẳng định học thuyết cấu trúc của mình gần gũi hơn với tư tưởng truyền thống về cách nhìn, về hành vi và về cảm xúc hơn. Những khái niệm tình cảm mà chúng ta vẫn quen gọi là cảm xúc hay cảm giác, nhưng với Kelly thì đấy là quá trình chuyển tiếp giữa những hệ cấu trúc. Ví dụ khi chuyển từ cấu trúc bình thường sang cấu trúc vui vẻ, ta sẽ có cảm giác phấn chấn. Những cấu trúc này có liên

hệ kinh nghiệm trong quá khứ. Chúng sẽ giúp chúng ta nhận ra cảm xúc của mình và của người khác.

Khi ta bất ngờ nhận ra những cấu trúc của mình không vận hành nhịp nhàng, ta cảm thấy lo lắng. Kelly cho rằng lúc ấy ta đã bị kéo xuống chung với những cấu trúc của mình. Chẳng hạn như ta bị bạn đồng nghiệp nói giỡn chơi quá lời, hoặc khi bị vu khống, bị chụp mũ hoặc đi lạc, nhận lầm người, quên trả tiền và được chủ quán nhắc nhở. Khi không tìm ra những câu trả lời cho những tình huống này, ta có cảm giác lo lắng, có thể dẫn đến tình trạng nhận thức bị rối tung.

Khi lo lắng xảy ra do tiếp cập với những thay đổi lớn có ảnh hưởng đến cấu trúc cốt lõi – vốn là những giá trị có nội dung quan trọng đặc biệt với chúng ta – sẽ dẫn đến tình trạng lo sợ (fear). Ví dụ khi thấy nhói trong ngực, ta đi khám bác sĩ. Và bạn quan sát thấy ông ta chăm chú, lắc đầu, thở dài, nét mặt đầy căng thẳng, lưỡng lự, có vẻ khó nói…những dữ kiện này khiến bạn chuyển từ cảm giác lo lắng sang trạng thái sợ hãi, nhất là khi ông ta nói rằng: Tôi phải tham khảo với các đồng nghiệp chuyên môn khác về trường hợp của bạn. Ngoài ra chúng ta thường lo sợ trước khi

nhập cuộc vào những biến cố lớn lao như: lập gia đình, tốt nghiệp đại học, sinh con đầu lòng… Đây chính là những thay đổi quá lớn lao với chúng ta.

Khi giá trị cấu trúc cốt lõi có mâu thuẫn giữa khái niệm tôi là ai và tôi phải làm gì, chúng ta sẽ có những mặc cảm nhất định. Đây là một định nghĩa mới và có tính áp dụng cao trong khái niệm mặc cảm của Kelly. Mô hình mặc cảm của Kelly liên quan đến tình huống cụ thể gây nên trạng thái mâu thuẫn giữa khái niệm tiêu chuẩn đạo đức và hệ cấu trúc cốt lõi. Ví dụ không có tiền cho một người ăn mày khiến ta mặc cảm. Tuy chẳng phải lỗi của mình, nhưng nhìn thấy cảnh người ăn xin không được cho tiền đã tác động lên cái tâm hay thương xót của mình. Ta giận dữ khi kẻ ác làm hại với người khác (chứ không phải làm hại chúng ta). Đôi lúc ta có mặc cảm khi cha mẹ đau yếu, hoặc nhiều anh chồng mặc cảm khi vợ đau bụng chuyển dạ sinh con.

Thường thì chúng ta tìm cách thích ứng với môi trường khi những hệ cấu trúc tâm thức của mình không thể thích hợp với hoàn cảnh thực tế. Tuy nhiên nhiều cá nhân có khuynh hướng thay đổi môi trường cho phù hợp với các hệ thống tâm thức của mình. Kelly

gọi đây là quá trình gây hấn với những biểu hiện không tôn trọng người khác. Ví dụ có người bạn cùng cơ quan xây dựng góp ý nhưng ta không chịu nghe theo, phản ứng tiêu cực gay gắt, có khi còn có tư tưởng trả đũa. Kelly khuyến khích chúng ta nên tranh thủ bồi dưỡng chủ động để cố gắng thay đổi mình nhằm khuyến khích hội nhập tốt hơn. Theo ông, nếu không có chủ động, xã hội sẽ không có những tiến bộ văn minh, tinh thần kỷ luật và trật tự.

Khi một tình huống liên hệ đến giá trị cấu trúc cốt lõi, thích gây hấn có thể dẫn đến trạng thái hiếu chiến. Khi cá nhân tin rằng hệ giá trị cấu trúc cốt lõi của anh ta là đúng đắn, bất biến, anh ta thường ương bướng kể cả trường hợp có chứng cớ chắc chắn là anh ta đã sai. Đây là những trường hợp làm càn, ương gàn, cãi lý và bừa bãi.

17. Nguồn gốc bệnh tâm thần và liệu pháp

Kelly đã định nghĩa về những rối loạn tâm lý như sau: Là người có những hệ cấu trúc tâm thức cá nhân luôn luôn đi ngược lại với những giá trị đã được xã hội công nhận. Những hành vi của người bị tâm thần, trầm cảm, sợ hãi, tâm thần phân liệt là những ví

dụ. Hoặc những người có xu hướng bạo lực, ngang bướng, tội phạm, tham lam, nghiện ngập. Theo Kelly thì họ đã mất khả năng xử lý tốt, và mất đi khả năng học tập tiếp thu những cách tiếp cận mới có liên hệ với đời sống, vì thế họ đã sống chìm trong lo lắng hoặc bạo lực, nên họ cảm thấy bất hạnh. Chán nản và bạo lực là hai thái cực không lành mạnh khi hệ cấu trúc tâm thức không phù hợp với điều kiện hiện tại của cuộc sống.

Vì thế nếu một cá nhân có vấn đề với hệ thống cấu trúc của mình, cách giải quyết hiệu quả nhất là việc tái kiến trúc – một khái niệm mà Kelly đã sử dụng trong liệu pháp của mình. Liệu pháp phải tạo được cơ hội để các thân chủ có điều kiện xây dựng lại để cải tổ khả năng nhìn vào cuộc sống bằng một lăng kính mới mẻ. Họ cần tái kiến thiết một cách tiếp cận tích cực, để rồi tự họ có thể có những chọn lựa dẫn đến những kế hoạch hành động lành mạnh.

Nhà liệu pháp theo trường phái Kellians mời thân chủ hãy cùng làm thí nghiệm có liên hệ với những gì xảy ra xung quanh đời sống của thân chủ. Họ được khuyến khích trong việc nới lỏng các hệ cấu trúc, sắp xếp các trật tự mới, rồi thể nghiệm trước, sau đó cột

thắt lại. Bắt đầu từ những phạm trù gián tiếp. Sau đó tiến dần đến phạm trù cốt lõi. Trọng tâm của liệu pháp là khuyến khích chuyển biến, một bước đi quan trọng cho mọi quá trình tiến bộ.

Vì có kinh nghiệm về mảng sân khấu kịch nên Kelly rất thích sử dụng thực hành qua hình thức đóng vai để kích thích chuyển biến nơi thân chủ. Ông có thể đóng vai người mẹ của thân chủ một lúc sau đó ông mời thân chủ đóng vai bà mẹ của mình để họ có thể tạo ra một cái nhìn trung thực hơn về hiện trạng của mối quan hệ mẹ con. Từ đó hệ thống cấu trúc tâm thức của thân chủ và hệ cấu trúc tâm thức của người mẹ sẽ xích lại gần hơn qua những điểm tương đồng. Kết quả là thân chủ sẽ hiểu nhiều hơn về thế giới quan của mẹ mình, từ đó anh ta sẽ có những điều chỉnh, hoặc có những thỏa hiệp, hoặc khám phá một cách nhìn hoàn toàn mới mẻ.

Liệu pháp của Kelly thường tập trung vào bài tập, đây là những yêu cầu mà ông sẽ đề nghị thân chủ mạnh dạn thử nghiệm bên ngoài môi trường liệu pháp như ở nhà, ngoài xã hội, hay tại cơ quan làm của thân chủ. Một kỹ năng liệu pháp nổi tiếng của ông có tên gọi là liệu pháp vai trò cố định. Bắt đầu, ông đề nghị thân

thủ của mình hãy viết xuống chừng 2 trang giây về bản thân họ qua cách nhìn từ người khác mà ông gọi là bản vẽ cá tính, sau đó ông tạo ra một mẫu người với hệ cấu trúc tâm thức tích cực, cộng với ý kiến góp ý của một đồng nghiệp mà ông gọi là bản vẽ vai trò cố định của một con người mới.

Bản vẽ vai trò cố định này được thiết kế thật cẩn thận dựa vào dữ kiện của bản vẽ ban đầu với những góc độ trực tiếp với cấu trúc tâm thức của thân chủ. Có nghĩa là cấu trúc mới sẽ hoàn toàn độc lập với cấu trúc cũ, nhưng được sử dụng với mô hình tương tự, cùng nằm bên trong những phạm vi những yếu tố cần điều chỉnh trong liệu pháp.

Ví dụ, cá nhân A sử dụng hệ cấu trúc lưỡng cực thông minh–ngu ngốc trong việc tiếp cận với người xung quanh, sẽ có rất ít khoảng trống cho người khác, cũng như hạn chế cách nhìn của anh ta. Nhất là khi con người có xu hướng sử dụng hệ cấu trúc của mình và tin rằng người khác sẽ có cùng hệ cấu trúc với mình. Vì thế họ không cho người khác những khoảng trống cần thiết, tự họ có một lối nhìn thành kiến hẹp hòi. Ví dụ nếu một ngày ta ký được một hợp đồng lớn với khách hàng, ta sẽ nghĩ mình là người thông minh.

Nhưng vào những ngày không thuận lợi, ta chẳng có nhiều lựa chọn (vì thiếu khả năng mở rộng trong hệ cấu trúc) nên ta tự kết luận mình là người ngu ngốc. Cứ thế, nếu không thoát ra khỏi lực hút của thái cực ngu ngốc ấy, ta sẽ rơi vào trạng thái trầm uất, nhất là tình hình sẽ càng tệ hại hơn nếu chúng ta có lối sống co cụm khép kín.

Trong liệu pháp của mình Kelly sẽ viết kịch bản mới với mô hình cấu trúc như có kỹ năng–thiếu kỹ năng và đây là một hệ cấu trúc có vẻ tích cực hơn cấu trúc thông minh–ngu ngốc. Đây là cấu trúc tránh được những định kiến: Một cá nhân có thể có kỹ năng ở lĩnh vực này nhưng thiếu kỹ năng ở những lĩnh vực khác. Và như thế nếu sau khi xác định được khu vực ít kỹ năng, với cố gắng hợp lý và không quá cố chấp một cá nhân sẽ có thể phát huy những kỹ năng này.

Kelly mời gọi thân chủ của mình trở thành mẫu người trong kịch bản vai trò cố định chừng 1 đến 2 tuần. Đây phải là một quá trình thực tập thật nghiêm túc 24/24 tại trường học, cơ quan làm việc, ở nhà, ngay cả lúc đang ở một mình nữa. Kelly đã tìm thấy đây là lối liệu pháp hiệu quả. Nhiều người đã có những chuyển biến rất tích cực, có lối sống lành mạnh hơn

xưa.

Quá trình tập thể hiện vai trò theo Kelly không hẳn chỉ tạo ra một nhân cách mới mà mục đích chính là giúp thân chủ xác định rằng họ có khả năng và chọn lựa để thay đổi. Theo Kelly, nhân cách mới có thể thay đổi, và khả năng thay đổi sẽ ở lại mãi mãi với thân chủ. Một tư tưởng có tác động rất sâu lên tất cả những nhà trị liệu tương lai sau này.

Liệu pháp theo trường phái Kellian phấn đấu đạt mục đích khuyến khích con người hãy mở mình ra với những hướng lựa chọn khác nhau, giúp họ khám phá ra giá trị tự do đích thực của mình, giúp họ sống hiệu quả nhất với tiềm năng của bản thân. Vì những nét đặc trưng này, Kelly được coi là người có ảnh hưởng sâu đậm lên những nhà tâm lý theo trường phái nhân văn.

18. Vận dụng vào đánh giá

George Kelly được nhắc đến khá nhiều bởi vai trò của ông trong việc xây dựng bản trắc nghiệm vai trò cấu trúc tạp kỷ mà nhiều người gọi là ô vuông rẹp, tuy đây không phải thật sự là một bản trắc nghiệm hiểu theo ý nghĩa truyền thống mà gần gũi hơn một dụng cụ

chẩn đoán, giúp tự khám phá, và để phục vụ mục đích nghiên cứu. Bản trắc nghiệm của ông đóng góp nổi tiếng là đã tạo ra nhiều ảnh hưởng trong tâm lý học nhiều hơn cả chính học thuyết của ông.

Đầu tiên, thân chủ sẽ chọn ra một danh sách tên 20 người, gọi là những nhân tố, gần giống với những giá trị gần gũi trong đời sống của thân chủ. Trong liệu pháp họ được xếp vào những nhóm đề nghị, chẳng hạn như: người yêu cũ của bạn, người mà bạn cảm thấy đáng thương, cha, mẹ, bạn thân, kẻ thù… tất nhiên bao gồm cả thân chủ trong danh sách 20 người ấy.

Sau đó nhà liệu pháp sẽ chọn ra 3 mẫu người từ danh sách 20 người thành một nhóm và hỏi mẫu người nào giống và khác với thân chủ nhất. Sau đó nhà trị liệu sẽ yêu cầu thân chủ kể ra về những điểm tương tự, những điểm khác biệt, những điểm tương đồng được xếp vào cột tương đồng và những điểm khác biệt được gọi là cột đối nghịch. Sau đó cả hai cùng soạn thảo ra một cấu trúc áp dụng trong những quan hệ xã hội. Ví dụ cá nhân A nói rằng anh ta đang có quan hệ với người yêu hiện tại là chị B và cả hai đều trong tình trạng rất dễ lo lắng. Trong khi đó

người yêu cũ của anh là chị C luôn tỏ ra rất bình thản. Ở đây cột tương đồng là dễ lo lắng và cột đối nghịch là bình thản. Từ đó ông sẽ có một hệ cấu trúc lo lắng–bình thản.

Tiếp tục với cách này, sử dụng 3 mẫu người khác trong nhóm mới, cho đến khi tìm đủ được 20 điểm khác biệt. Sau đó bằng cách sử dụng kỹ năng thống kê, nhà liệu pháp sẽ chọn ra 10 điểm khác biệt để giảm thiểu những điểm khác biệt trùng lặp.

Trong chẩn đoán và tự khám phá, thân chủ được khuyến khích sử dụng các cấu trúc tìm thấy nơi những hành vi và nhân cách của người khác trong danh sách 20 người. Trong nghiên cứu, thân chủ được trao cho những mẫu nguyên tố cấu trúc bất kỳ. Thân chủ được yêu cầu có những phản hồi về tất cả những mẫu nguyên tố.

Trong tâm lý công nghiệp, nhiều sản phẩm được thăm hỏi ý kiến để đảm bảo đạt yêu cầu tiếp thị trước khi được tung ra thị trường. Trong quá trình thuê người, các cấu trúc mẫu nguyên tố được áp dụng để tìm ra một nhân viên tuyển chọn thích hợp cho một vị trí thuộc ban điều hành công ty.

Trong liệu pháp, ô vuông rẹp cung cấp cho nhà trị liệu và thân chủ một bức tranh về nhãn quan của thân chủ về thực tế để sau đó những thảo luận và hướng xử lý được xúc tiến. Trong liệu pháp hôn nhân, 2 người có thể làm việc trong cùng một ô vuông với những nhân tố, sau đó những cấu trúc của hai bên sẽ được đem ra so sánh và đối chiếu. Đây là loại hình trắc nghiệm rất hiệu quả trong môi trường trị liệu vì nó cho phép thân chủ được trực tiếp tham gia với nhà trị liệu. Hơn nữa đây không phải là một dụng cụ nhắm đến mổ xẻ tình trạng tâm thần mà chỉ là một dụng cụ chẩn đoán.

Trong nghiên cứu, kỹ thuật máy vi tính cho phép chúng ta đánh giá khoảng cách giữa những hệ cấu trúc và những nhân tố. Từ đó sẽ có những mô hình do chính thân chủ tự thiết kế trong thế giới quan của họ. Tất nhiên ta có thể quan sát và so sánh nhãn quan của nhiều người nếu họ sử dụng cùng hệ nhân tố. Ta cũng có thể so sánh tình trạng cấu trúc của một cá nhân trước và sau quá trình liệu pháp. Đây là một dụng cụ thú vị, một sự kết hợp độc đáo giữa hai khái niệm tâm lý là chủ thể và đối tượng áp dụng trong nghiên cứu.

19. Thảo luận

Sau những chất vấn khá gay gắt, Kelly xuất bản cuốn Tâm Lý Về Cấu Trúc Cá Nhân vào năm 1955, và học thuyết của ông bị rơi vào quên lãng, ngoại trừ một số học trò trung thành áp dụng chủ yếu vào môi trường trị liệu. Học thuyết của ông vì thế không đóng góp nhiều lắm vào tâm lý nhân cách. Tuy nhiên, học thuyết của ông khá thịnh hành tại Anh quốc, nhất là bởi các nhà tâm lý công nghiệp.

Có lẽ vào thời điểm đó các nhà tâm lý vẫn còn rất hấp dẫn với thuyết hành vi và chưa có đủ kiên nhẫn với mảng chủ thể của bức tranh tâm lý. Và bộ phận lâm sàng của ngành Tâm lý lúc bấy giờ có vẻ dễ đi theo Carl Roger hơn. Có thể nói là Kelly đã đi trước thời gian của mình 20 năm, và mãi cho đến khi phong trào nhận thức xuất hiện, người ta mới có cơ hội hiểu ông kỹ hơn.

Georege Kelly luôn trung thành với triết lý của ông về ứng dụng cải tổ thay thế những cấu trúc tiêu cực. Ông nói rằng nếu học thuyết của ông tồn tại thêm 10 đến 20 năm nữa và vẫn còn gần hơn với mô hình nguyên thủy thì đấy là điều đáng ngại. Vì theo ông, các

học thuyết cũng giống như nhãn quan cá nhân về thực tế, nhất định phải thay đổi chứ không nên cứ giữ mãi nguyên trạng. Đây là một nét rất mới trong triết lý của ông, vì bất cứ nhà học thuyết nào cũng đều muốn học thuyết của mình là bất biến, đúng đắn và có giá trị không đổi với thời gian.

Kelly viết rất hay, ông chọn con đường xây dựng ngành Tâm lý từ nấc thang thấp nhất, kể cả việc có một hệ thống thuật ngữ rất riêng cho mình, kể cả những so sánh ẩn dụ và những hình ảnh mới. Ông rõ ràng không muốn mình có những liên hệ với những nhà học thuyết khác. Chính vì thế ông đã không hòa chung vào dòng chảy ngành tâm lý lúc ấy.

Khái niệm tiếp cận xử lý đã trở thành một khái niệm được sử dụng rộng rãi trong tâm lý chuyên ngành hôm nay. Các khái niệm cấu trúc, xây dựng cấu trúc, được sử dụng bên cạnh những khái niệm cách nhìn và hành vi một cách rất phổ biến. Tiếc thay, người ta sử dụng chúng nhưng quên rằng ông là cha đẻ của những khái niệm này. Có lẽ phần nhiều các nhà tâm lý thường không chú ý nhiều lắm về nguồn gốc xuất xứ của những tư tưởng lớn.

Ô vuông rẹp tương đối nổi tiếng, nhất là kể từ khi máy vi tính đã đơn giản hóa cách sử dụng trong việc áp dụng. Đây là mô hình nghiên cứu cho phép hai nhánh nghiên cứu tính chất và phản tỉnh mà nhiều người đã khó tìm ra những sơ hở của ông để phản bác lại.

20. Những liên hệ của các nhà học thuyết

Phần lớn trong học thuyết cấu trúc cá nhân của Kelly thiên về hiện tượng. Ông tỏ rõ thái độ của mình đối với những nhà học thuyết thiên về hiện tượng như Carl Rogers, Donald Snygg hay Arthur Combs và những nhà học thuyết bản thân như Prescott Lecky và Victor Raimy. Tuy vậy ông tỏ ra rất ngại với khu vực hiện tượng. Theo ông, hiện tượng là một hình thái chủ nghĩa phản tỉnh lý tưởng rất khó hiểu.

Tuy thế những nhà hiện tượng học tỏ ra trân trọng đối với học thuyết của Kelly. Ông đã nhận định rằng để hiểu được hành vi của con người, chúng ta cần hiểu được cách một cá nhân lý giải điều kiện thực tế, chẳng hạn như cách họ nhìn và hiểu về thế giới xung quanh như thế nào, thay vì chính bản thân của điều kiện thực tế. Ông vạch ra rằng nhãn quan của một

người, ngay cả nhãn quan của một nhà khoa học cũng chỉ là một nhãn quan – không hơn không kém. Và vì thế chẳng có lý do gì để khiến ta phải lo lắng về khái niệm cái tôi. Chỉ có một cá nhân mới cảm nhận và hiểu được thật rõ về thế giới này cũng như đấy chính là ý tưởng của riêng họ. Nhãn quan phải thật sự hiện thân của thực thể phong phú đa dạng. Và đây cũng chính là ý nghĩa mà các nhà hiện tượng học nhắm đến.

Mặt khác, có những khía cạnh từ học thuyết của Kelly không hoàn toàn thân thiện đối với các nhà Hiện tượng học vì ông chính là một nhà xây dựng học thuyết với những chi tiết thiên về kỹ thuật trong những công trình nghiên cứu của mình. Đơn giản là các nhà Hiện tượng học thường né tránh một học thuyết cố định. Ngoài ra ông còn cổ xúy mạnh mẽ trong việc ngành tâm lý cần có những phương pháp nghiên cứu nghiêm túc hơn nữa, kể cả việc có những nhà khoa học thí nghiệm như ông trình bày qua khái niệm so sánh hiệu quả mà vốn các nhà Hiện tượng học đều e dè lưỡng lự.

Những luận điểm trong học thuyết mà Kelly cho là cần được quan tâm, và phương pháp nghiêm

túc trong thí nghiệm đã đem Kelly gần gũi hơn với nhánh tâm lý nhận thức hiện đại. Tuy nhiên chỉ có thời gian mới chính thức công nhận xem ông là nhà Hiện tượng học hay thuộc một trong những nhà nhận thức học.



Chương 15. DONALD SNYGG & ARTHUR W. COMBS THUYẾT NHÂN CÁCH TỔNG THỂ HÌNH THÁI



1. Dẫn nhập

Đôi lúc một học thuyết rơi vào quên lãng và không tạo được những sự chú ý đáng có chỉ vì quá đơn giản, quá rõ, quá khả thi, dễ áp dụng và thực tế. Học thuyết của Snygg và Combs là một ví dụ chứng minh cho điều này.

Mặc dù học thuyết của hai ông đã có những ảnh hưởng đến những nhà nhân văn học song không gây được những chấn động ầm ĩ. Tuy có cùng nhiều điểm tương đồng, nhưng học thuyết của nhân văn của Carl Roger đã gây được những ảnh hưởng rất lớn vì chứng tỏ được tính chất căn bản. Hoặc do học thuyết của Kelly lại chứng minh được yếu tố khoa học, còn các nhà hiện tượng học Châu Âu lại đưa ra những giải thích thiên về triết lý. Rất tiếc là học thuyết của Snygg và Combs chỉ đủ mạnh để người ta nhìn lướt qua một cái.

2. Địa hạt hiện tượng

Trước hết, tất cả những hành vi không kể những trường hợp ngoại lệ, hoàn toàn được quyết định bởi yếu tố phải thích hợp đối với địa hạt hiện tượng của những sinh thể tạo ra các hành vi ấy. Địa hạt hiện tượng là hiện thực chủ thể của mỗi chúng ta. Đấy là thế giới mà chúng ta vẫn cảnh giác về nó, bao gồm cả những đối tượng vật chất, liên hệ đến các hành vi, tư tưởng, hình ảnh, ảo tưởng, cảm giác và cả những khái niệm ý tưởng như công bằng, tự do của con người…Snygg và Combs đã đề cập về tất cả những phạm trù này và khẳng định đây chính là địa hạt hiện tượng thể hiện được bản chất thực của quan hệ giữa chủ thể và vật chất trong ngành Tâm lý.

Và vì thế nếu ta muốn hiểu và tiên đoán được hành vi của con người, chúng ta cần nắm vững về địa hạt hiện tượng của họ. Và vì chúng ta không thể quan sát địa hạt hiện tượng một cách trực tiếp cụ thể nhất nên chúng ra phải rút ra kết luận từ những điều chúng ta có thể quan sát được.

Chúng ta có thể ghi chép lại những hành vi, yêu cầu một cá nhân tham gia vào những trắc nghiệm khác nhau hay qua cách phỏng vấn và nói chuyện với họ. Snygg và Combs đã sử dụng nhiều phương pháp

khảo cứu khác nhau. Hai ông kết luận rằng nếu chúng ta có nhiều cách quan sát khác nhau, chúng ta sẽ có một lối giải thích và hiểu được địa hạt hiện tượng của một cá nhân toàn diện hơn. Và sau đó là giai đoạn ta có thể hiểu và tiên đoán được hành vi của một cá nhân. Vì thế, tất cả những hành vi xảy ra chính là phản ứng nhằm đạt được tính năng thích hợp, có ý nghĩa và có mục đích với địa hạt hiện tượng riêng biệt của một cá nhân.

3. Nhất động cơ

Snygg và Combs đã giúp chúng ta hiểu về khái niệm động cơ. Đấy là nhu cầu căn bản của mỗi chúng ta là với chức năng bảo quản và thăng tiến địa hạt hiện tượng của mình. Đặc tính của tất cả các bộ phận thuộc địa hạt hiện tượng được điều khiển bởi những nhu cầu căn bản đó. Hiện tượng bản thân chính là nhãn quan của một cá nhân về chính con người của mình. Nhãn quan này phát triển theo thời gian và được xây dựng dựa trên những đặc tính thể lý của cá nhân ấy (như họ đã đánh giá mình như thế nào) và từ những ảnh hưởng của văn hóa môi trường giống như những gì họ đã trải nghiệm cùng với những kinh nghiệm riêng lẻ của cá nhân họ.

Cần chú ý rằng chúng ta luôn cố gắng duy trì và thăng tiến hiện tượng bản thân – hay còn gọi là nhãn quan của mình. Đây là điều cốt lõi quan trọng hơn những nhu cầu sinh tồn sinh lý hay thỏa mãn những nhu cầu căn bản nhất. Cơ thể chúng ta và những nhu cầu của cơ thể là hai phần của một bản thân không thể tách rời khỏi nhau được.

Hiện tượng bản thân là điều chúng ta cần duy trì và thăng tiến. Đây là khái niệm vượt khỏi những nhu cầu sinh tồn sinh lý và thỏa mãn những yêu cầu căn bản. Một cô gái có ý định tự tử, một chiến sĩ cảm tử, hay một người tù binh tuyệt thực. Trong những ví dụ trên, các cá nhân này đang cố gắng duy trì và thăng tiến hình ảnh của mình. Vì thế các giá trị thể lý đã không còn tác động ảnh hưởng thuần túy của nó đối với họ nữa. Nói khác đi giá trị hình ảnh rất quan trọng đối với họ.

Hơn nữa chúng ta không chỉ duy trì tình trạng ổn định của cơ thể mà còn cố gắng thăng tiến giá trị bản thân. Chúng ta không chỉ muốn mình là ai. Chúng ta muốn nhiều hơn thế nữa. Đây là nguyên lý về động cơ mà Snygg và Combs giới thiệu, vốn có điểm tương đồng với khái niệm phấn đấu vượt qua những khiếm

khuyết của Adler hay như với khái niệm tự giác ngộ của Abraham Maslow.

Cách thức chúng ta phấn đấu để đạt được trạng thái muốn có nhiều hơn chính là cách phân biệt, đây là quá trình xây dựng một nhân cách từ việc phát huy những điều kiện của bản thân. Theo hai ông, quá trình học tập không đóng khung trong việc liên hệ giữa những tác nhân kích thích và phản ứng đối với các kích thích này. Học tập chính là quá trình thăng tiến địa hạt hiện tượng trong việc gạt bỏ những nhầm lẫn và giữ lại những tính năng quan trọng, có ý nghĩa nhất đối với một cá nhân.

Đây là quá trình giống với khái niệm cấu trúc tâm thức trong học thuyết của George Kelly. Ví dụ như mầu da của người khác không có nhiều ý nghĩa ảnh hưởng với một em bé cho đến khi em lớn lên và được người lớn tạo ra những khái niệm (tiêu cực hoặc tích cực) có ảnh hưởng lên tâm thức của các em. Đây là bước phát triển khi các em biết phân biệt, dựa trên những khái niệm do người lớn đã giới thiệu cho các em.

4. Tâm lý ứng dụng

Snygg và Combs đã bày tỏ những quan niệm của mình về liệu pháp ứng dụng trong tâm lý lâm sàng, mà điển hình là khái niệm sợ hãi. Theo hai ông, sợ hãi chính là trạng thái cảnh giác về sự khủng hoảng về địa hạt hiện tượng của bản thân (vốn luôn cần được duy trì ở trạng thái cân bằng). Theo hai ông, sợ hãi sau khi được điều chỉnh bằng những hành động thích hợp và những kỹ năng phân biệt tích cực sẽ tạo ra khả năng xử lý với những tác nhân gây sợ tương tự trong tương lai.

Nếu một cá nhân không có khả năng tổ chức để tiếp cận với sợ hãi, họ có thể gạt sợ hãi ra khỏi hoàn cảnh hiện tại nhưng về lâu dài sẽ không giúp họ xử lý được cội rễ của sợ hãi một cách có hiệu quả. Vì thế một cá nhân sẽ có nguy cơ phát triển những triệu chứng thần kinh, rối loạn tâm thần, hoặc dễ bị lôi kéo trở thành những tội phạm hình sự. Theo Snygg và Combs, các kênh này là những van xả thiếu lành mạnh.

Vì thế nhiệm vụ của liệu pháp chính là việc giải phóng thân chủ ra khỏi vòng lẩn quẩn với cách nhìn tù đọng bế tắc, chấm dứt những hành vi ngõ cụt, cùng với những cảm xúc tư duy bảo thủ vẫn được sử

dụng để bảo vệ cái tôi quá nhạy cảm của họ. Theo hai ông, liệu pháp cần cung cấp những tình huống có tính giáo dục khuôn mẫu nhằm khuyến khích những khát vọng lành mạnh để ổn định khả năng duy trì và khả năng thăng tiến địa hạt hiện tượng. Ông nhắc nhở trị liệu cần thúc đẩy hoạt động xây dựng kỹ năng tổ chức tự do nơi một thân chủ. Vì thế nhà trị liệu cần nỗ lực trong việc kiến tạo những mô thức liệu pháp, có thể can thiệp một cách uyển chuyển và thực tiễn nhằm khuyến khích các thân chủ trong việc khám phá những kỹ năng phân biệt của họ, xác định được đâu là điều có ý nghĩa, tùy thuộc vào những nhu cầu của thân chủ đó.

5. Vai trò của giáo dục

Snygg và Combs cũng chú trọng đến vai trò của giáo dục. Theo hai ông, quá trình học tập đạt hiệu quả chỉ xảy ra khi khả năng phân biệt của cá nhân có thể xác định được những nhu cầu ý nghĩa, liên hệ trực tiếp đến đời sống của họ. Nghĩa là chúng ta chỉ học tập về những đề tài có ý nghĩa áp dụng riêng biệt đối với chúng ta.

Vì thế, nếu các thầy cô giáo cố gắng nhồi ép

các môn học một cách khô khan và không có ý nghĩa đối với các em học sinh, giáo dục sẽ trở thành một gánh nặng. Đấy là lý do tại sao học sinh A học kém môn toán nhưng lại rất giỏi tính nhẩm. Tất nhiên là em sẽ rất sợ học môn toán. Hoặc học sinh B khác rất giỏi toán nhưng lại tính nhẩm rất kém.

Thành ra nếu các em học yếu một môn nào đó không phải là vì các em kém thông minh, mà đơn giản là các em không nhìn thấy lý do vì sao các em phải học những môn đó. Do vậy các giáo viên cần hiểu kỹ hơn về các em học sinh của mình. Thầy cô giáo cần hiểu biết động cơ hiếu học chỉ bắt nguồn từ bên trong – từ những địa hạt hiện tượng bản thân của các em.



Chương 16. ABRHAM MASLOW HỌC THUYẾT NHÂN CÁCH NHU CẦU, GIÁC NGỘ



1. Tiểu sử

Abraham Harold Maslow sinh ngày mùng 1 tháng 4 năm 1908 tại Brooklyn, New York. Ông là con trai đầu lòng của 7 người con, cha mẹ của ông là người Do Thái di cư có ít học thức đến từ Nga. Cha mẹ ông đã hy vọng chan chứa về tương lai của đàn con tại Hoa Kỳ nên đã không ngừng thúc giục các con chăm chỉ học tập để thành công. Không bất ngờ lắm, ông trở thành cậu bé đơn độc và vùi đầu vào sách vở.

Để làm vui lòng cha mẹ, ông học Đại học khoa Luật thành phố New York. Sau 3 khóa, ông chuyển sang Đại học Cornell, rồi lại trở về New York. Ông đã cưới Bertha Goodman, người em họ gần của mình, chống lại nguyện vọng của cha mẹ. Cuối cùng họ có với nhau 2 người con gái.

Sau đó, hai người dọn đến Wisconsin để ông có thể vào học Đại học Wisconsin. Nơi đây ông bắt đầu cảm thấy yêu thích môn tâm lý, và kết quả học tập

của ông tiến bộ hẳn lên. Ông cộng tác với Hrry Harlow, người sau này nổi tiếng về thí nghiệm của mình với những chú khỉ thuộc chủng Rhesus bé con, rất thành công trong lĩnh vực hành vi quấn quýt.

Ông hoàn tất cử nhân năm 1930, thạc sĩ năm 1931, và tiến sĩ vào năm 1934, tất cả đều thuộc chuyên ngành Tâm lý thuộc Đại học Wisconsin. Một năm sau khi tốt nghiệp, ông trở lại New York cộng tác với E. L. Thorudike tại Đại học Columbia, ở đó Maslow bắt đầu hứng thú với nghiên cứu về dục tính nơi người.

Sau đó ông chính thức dạy tại Đại học Brooklyn. Trong thời gian này, ông gặp gỡ rất nhiều những học giả Châu Âu di cư đến Hoa Kỳ, nhất là ở Brooklyn vào thời đó như Adler, Fromm, Horney và vài học giả nhóm Hình thái và nhóm Freudian.

Sau đó, ông giữ chức vụ trưởng ban Tâm lý tại Đại học Brandeis từ 1951 đến 1969. Trong thời gian này ông gặp Kurt Goldstein, người đã có tư tưởng về khái niệm giác ngộ trong cuốn sách nổi tiếng Một Cơ Quan (The Organism) xuất bản năm 1934. Cũng tại đây Maslow bắt đầu hành trình xây dựng học thuyết nhân văn học tâm lý – một công trình có tầm quan

trọng đặc biệt đối với ông.

Ông trải qua những năm cuối đời mình trong tình trạng vừa làm việc vừa nghỉ hưu tại California cho đến khi qua đời vào ngày 8 tháng 6 năm 1970 do một cơn đau tim sau nhiều năm sức khỏe sa sút.

2. Học thuyết của Abraham Maslow

Một điều thú vị trong những năm đầu tiên của sự nghiệp tâm lý của mình ông phát hiện ra những con khỉ do ông thí nghiệm luôn có một số nhu cầu đặc biệt quan trọng hơn những nhu cầu khác. Chẳng hạn giữa đói và khát, nhu cầu khát phải được ưu tiên trước. Và vì thế nhu cầu khát quan trọng hơn nhu cầu đói. Nếu phải chọn giữa đáp ứng nhu cầu khát và nhu cầu khỏi bị kim chích đau đớn, nhu cầu tránh bị chích kim sẽ cao hơn. Rồi phải chọn giữa chích kim và không khí để thở. Nhu cầu cần được thở sẽ thắng. Còn nhu cầu tính dục xem ra vẫn chưa phải là nhu cầu quan trọng nhất.

Ông nhận ra ý nghĩa áp dụng của khám phá này và xây dựng một hệ thống nhu cầu theo cấp bậc rất nổi tiếng. Trong hệ thống này, ông đưa ra 5 nấc thang nhu cầu có nội dung bao hàm hơn, được xếp theo thứ

tự từ nhu cầu vật chất cơ bản cần thiết đến nhu cầu tinh thần nâng cao như sau:

1) Tầng nhu cầu sinh lý.

2) Tầng nhu cầu an toàn.

3) Tầng nhu cầu tình cảm và được chấp nhận.

4) Tầng nhu cầu được tôn trọng.

5) Tầng nhu cầu được giác ngộ.

3. Các mức độ nhu cầu khác nhau

– *Nhu cầu sinh lý*: Ban gồm những nhu cầu về khí oxy, nước uống, chất đạm, muối, đường, can–xi và những sinh tố vi lượng khác. Những yêu cầu này giúp cơ thể duy trì một độ pH cân bằng (không quá kiềm và không quá axít), một nhiệt độ ổn định 37 độ C, những nhu cầu vận động, nghỉ ngơi, bài tiết, giữ cho cơ thể ấm áp (khi trời lạnh), mát mẻ (khi trời nóng), tránh thương tật đau đớn. Nhu cầu tính dục sinh sản cũng thuộc nhóm này.

Maslow tin như thế vì kết quả nghiên cứu đã ủng hộ ông đây là những nhu cầu cần thiết của từng cá nhân một. Chẳng hạn như thiếu vitamin C, cơ thể

sẽ tìm đến những loại thức ăn có chứa vitamin C. Ví dụ thường thấy ở các phụ nữ trong thời gian mang thai.

– *Nhu cầu an toàn*: Khi những nhu cầu sinh lý được bảo đảm và đáp ứng đầy đủ, một cá nhân thường có xu hướng đi tìm cho mình một hoàn cảnh sống an toàn ổn định và được bảo vệ. Họ có những nhu cầu mới về trật tự an toàn, nơi sống cần có tổ chức và những quy định giới hạn cụ thể.

Lúc này cơ thể không còn thật sự ưu tư đến chuyện ăn mặc, nhưng có những lo lắng băn khoăn về sự an toàn trong môi trường sống như: khu dân cư an toàn, công việc làm chắc chắn và ổn định. Họ nhắm đến tích lũy cho tương lai ngày mai. Họ lo về thất nghiệp, bệnh tật, tốn kém… nói chung là những nỗi lo vừa có cơ sở và cả những nỗi lo vô căn cứ khác.

– *Nhu cầu tình cảm và được chấp nhận*: Sau khi nhu cầu sinh lý và nhu cầu an toàn được thỏa mãn, nhu cầu tình cảm và được chấp nhận là nhu cầu kế tiếp. Bây giờ một cá nhân có nhu cầu về một người bạn tình, một vài người bạn thân, xây dựng gia đình, có con cái, được quan tâm và được chia sẻ. Nói khác đi, nhiều cá nhân cảm thấy sợ cô đơn, cảm thấy mình

thiếu vắng. Họ có những lo lắng về mặt xã hội. Đây là những ưu tư thường gặp hằng ngày. Chúng ta muốn tổ chức đám cưới, muốn xây dựng gia đình hạnh phúc, tham gia các công việc cộng đồng, đi nhà thờ, tham gia hội đoàn, gia nhập câu lạc bộ, đi chơi công viên, ngay cả việc chúng ta chọn những công việc có cơ hội tiếp xúc với con người.

– *Nhu cầu được tôn trọng*: ở đây, Maslow chia nhu cầu này thành hai nấc nhỏ hơn: (a) nhu cầu được người khác tôn trọng với những giá trị tinh thần khác như danh dự, địa vị, vinh quang, được công nhận, được chú ý, có những tiếng khen tốt, được đánh giá cao, cả việc được thống trị và điều khiển người khác. (b) nhu cầu cao hơn là nhu cầu tự trọng như niềm tự hào, tự tin, có khả năng, đạt được thành quả, đạt được thành tựu, khả năng độc lập, tự do. Theo Maslow, một khi chúng ta đã có lòng tự trọng, sẽ khó có ai lấy chúng khỏi tay ta được.

Nếu không thỏa mãn được nhu cầu này, một cá nhân sẽ rơi vào trạng thái không có lòng tự trọng (hoặc có nhưng thấp). Họ vướng vào mặc cảm khiếm khuyết. Maslow đồng ý với Adler rằng phải có một nguyên nhân nào đó là cội rễ của những bất ổn về mặt

tâm lý. Trong cuộc sống hiện đại, chúng ra không còn phải quá sức lo lắng đến nhu cầu vật chất và nhu cầu an toàn. Chúng ta tương đối bằng lòng với đời sống tình cảm của mình. Tuy nhiên, nhu cầu được tôn trọng đối với một số người xem ra vẫn còn là một vấn đề khó đạt được.

Tất cả 4 nhu cầu vừa nêu trên ông đặt tên là nhu cấu D-needs. Chữ D được viết tắt của chữ thiếu thốn. Có nghĩa là nếu không được thỏa mãn những nhu cầu trên, một cá nhân sẽ rơi vào tình trạng thiếu hụt và các nhu cầu này cần phải được đáp ứng. Khi các nhu cầu D–needs này được thỏa mãn, ta sẽ không còn động cơ nữa và sẽ chuyển dần theo nấc thang cao hơn. Như tục ngữ của người Việt Nam có những câu: Lợn no chê cám. Đói cơm tẻ thèm thịt thèm xôi. Khi no cơm tẻ tôi thôi mọi đàng.

Ông còn nói về những nhu cầu trên qua một khái niệm sinh học hằng định nội môi, một trạng thái tự điều chỉnh để bảo đảm tính ổn định cho những chức năng vận động bên trong của cơ thể, dù cho có sự thay đổi ở môi trường bên ngoài. Khi cơ thể cần một loại vật chất nào đó, tự động sẽ có một sự khao khát, nhưng sau khi cơ thể được thỏa mãn sẽ không

còn cảm giác thèm muốn nữa. Điều này giúp cơ thể cân bằng: Không quá thiếu và không quá dư. Tất cả những nhu cầu trên có lối vận hành tương tự như thế, song đôi lúc chúng ta thường không nhận ra.

Maslow tin rằng, tất cả những nhu cầu D–needs trên rất cần thiết cho nhu cầu sinh tồn. Ngay cả nhu cầu tình cảm và được tôn trọng cũng rất cần thiết để duy trì một cơ thể lành mạnh. Ông cho rằng tất cả chúng ta có những nhu cầu này được cài đặt sẵn bên trong qua ngả di truyền học, giống như bản năng vậy. Ông đã đặt tên cho chúng là bán–bản năng (instinctoid – instinct–like).

Nói theo mô hình phát triển, chúng ta trải qua từng cấp độ nhu cầu tương tự như quá trình chúng ta trải qua những giai đoạn phát triển. Khi còn là trẻ sơ sinh chúng ta cần đến nhu cầu sinh lý qua những chăm sóc từ bên cha mẹ. Rồi sau đó các em bé cần có nhu cầu được an toàn. Rồi lớn hơn một chút, ta muốn được người khác chú ý và quan tâm. Lớn hơn nữa, ta có nhu cần được tôn trọng và tự trọng. Những nhu cầu này có thể phát triển trước khi bé biết nói.

Dưới những điều kiện đầy áp lực, hoặc khi

những nhu cầu sinh tồn bị đe dọa, chúng ta có thể có xu hướng quay ngược trở lại quá khứ với nấc nhu cầu thấp hơn. Khi ta bị thất nghiệp hoặc bị sa thải khỏi sở làm, ta sẽ quay trở về với trạng thái khiêm tốn hơn trước đó. Khi mất tất cả những địa vị cao sang và rơi vào sa cơ thất thế, chúng ta thường nghĩ đến những bảo đảm kinh tế trước mắt.

Tình trạng này cũng xảy ra trên bình diện xã hội rộng lớn. Khi kinh tế của một khu vực hay một nước có những thay đổi, công dân của khu vực và những quốc gia ấy thường có những biểu hiện lo lắng dưới nhiều cung bậc khác nhau có thể nhận ra rất rõ. Khi chiến tranh xảy ra, người ta nhốn nháo bỏ làng, bỏ phố đi sơ tán. Thiên tai bão lụt bao giờ cũng có những tác động tâm lý nhất định lên những người bị nạn và cả những người sinh sống xa cách với vùng bị nạn.

Maslow đề nghị rằng khi hỏi một cá nhân mô tả về mô hình cuộc sống lý tưởng trong tương lai sẽ cho ta một cái nhìn tương đối chính xác về những nhu cầu nào cá nhân ấy đang thiếu. Vì trong tâm thức chung, chúng ta thường nói về những điều chúng ta chưa có.

Nếu một cá nhân có những vấn đề khó xử hoặc không có những phát triển thuận lợi – nhất là trong lúc thật cô đơn, bị hắt hủi, bị lạm dụng và ngược đãi, đói khát, lo lắng, sợ hãi, cha mẹ li dị, chứng kiến cảnh người thân nằm xuống như vậy cá nhân có thể bị kẹt/khựng trong nhu cầu đó trong suốt cả phần cuộc đời còn lại của mình.

Đây là cách mà Maslow đã nhìn và hiểu về bệnh thần kinh. Ví dụ bạn trải qua kinh nghiệm chiến tranh lúc còn là một đứa trẻ, chứng kiến nhiều tháng ngày đói khát vì khan hiếm thức ăn. Khi có đầy đủ điều kiện, bạn vẫn có thói quen dự trữ thức ăn vì ám ảnh bởi những tháng ngày thiếu hụt. Hoặc nếu một chàng trai chứng kiến cảnh bố mẹ li dị lúc anh còn bé, giờ đây có một người vợ lý tưởng tuy nhiên anh vẫn lo lắng bồn chồn, thầm ghen và lo sợ. Anh chàng cứ u ám với ý nghĩ một ngày nào đó vợ anh sẽ bỏ anh ra đi như bố mẹ anh đã chia tay khi anh còn nhỏ.

– *Giác ngộ*: Đây là bậc phát triển cuối cùng trong nấc thang nhu cầu. Đã có lần ông gọi đây là động cơ phát triển để đối nghịch với khái niệm động cơ vì thiếu hụt. Có lúc ông gọi đây là B–needs. B là viết tắt của chữ hiện hữu để đối chiếu với D–needs, vốn là

nhóm 4 nhu cầu một cá nhân phải thỏa mãn trước khi một cá nhân có thể đạt đến cảnh giới nhu cầu cao nhất này.

Những nhu cầu không liên hệ đến cân bằng hằng định nội môi, là những nhu cầu không bao giờ bão hòa. Khi đạt đến cảnh giới này, một cá nhân luôn cảm nhận được nhu cầu này là rất thật, càng cảm nhận, họ cũng thấy mình sung mãn hơn. Đây là những nhu cầu liên hệ đến cảm xúc khát khao liên tục vươn đến tiềm năng, trở thành trọn vẹn trong ý nghĩa làm người của mình. Đây là nhu cầu thúc đẩy con người trở thành toàn diện, sung mãn nhất. Là khả năng nhận ra chính chân giá trị của mình. Vì thế đây là cảnh giới giác ngộ mà nhiều người còn hiểu qua danh từ đắc đạo.

Cần biết, để đạt được giới cảnh này, trước hết một cá nhân phải không còn ưu tư về cái ăn cái mặc nữa. Họ sẽ không còn quan tâm đến sự an nguy và những nhu cầu tình cảm. Họ sẽ không màng đến danh lợi và không còn quan trọng hóa chuyện mình có được tôn trọng hay không? Theo Maslow, ngày nào một cá nhân còn bị những nhu cầu D–needs chi phối, họ sẽ khó đạt được những nhu cầu B–needs. Đơn

giản hơn, ta không thể bước vào giới cảnh cao hơn khi những nhu cầu căn bản thấp hơn chưa được đáp ứng thỏa mãn.

Vì thế, chỉ có một phần rất nhỏ sống trên hành tinh này có thể đạt được giới cảnh giác ngộ một cách trọn vẹn hoàn toàn thật sự. Đã có lúc Maslow đề nghị rằng có vào khoảng chừng 2% trong chúng ta đạt được cảnh giới này.

4. Cảnh giới giác ngộ

Vấn đề được đặt ra là nhiều người không biết Maslow đã lấy tiêu chuẩn nào và muốn ám chỉ điều gì khi giới thiệu khái niệm giác ngộ. Để trả lời cho vấn đề này, ông khuyến cáo hãy quan sát những người đã giác ngộ. Chính Maslow đã giúp chúng ta điều này qua một phương pháp nghiên cứu đặc tính và qua những phân tích tiểu sử lý lịch.

Ông thực hiện bằng cách chọn ra danh sách những nhân vật lịch sử, cùng với những người ông đã gặp gỡ và tin rằng họ đã đạt đến tiêu chuẩn của giới cảnh giác ngộ trong đó có những gương mặt tên tuổi như Tổng thống Hoa Kỳ Abraham Lincoln, Thomas Jefferson, nhà vật lý Albert Einstein, phu nhân Tổng

thống Eleanor Roosevelt, nhà hoạt động từ thiện cộng đồng Jane Adams, William James, Albert Schweitzer, Bebedict Spinoza, Aldulous Huxley và 12 người ẩn danh sống cùng thời gian với Maslow. Khi khảo sát tiểu sử của nhóm người này, đọc những tác phẩm của họ, dựa vào hành động và lời nói của họ, ông xây dựng được một danh sách những đức tính được coi là những cá tính của họ, vốn khác hẳn với một số đông trong chúng ta.

Đây là những cá tính của họ:

– *Rất nhạy cảm về thực tiễn*, họ có thể phân biệt đâu là giả dối và đâu là thật thà. Họ luôn sống với lẽ thật và cổ xúy giá trị chân lý.

– *Rất nhạy cảm về những vấn đề*, họ nhìn vào những khó khăn trong cuộc sống như những vấn đề cần giải quyết, họ không coi những khó khăn là những điểm yếu của cá nhân. Họ tin là khó khăn đến từ hoàn cảnh bên ngoài có thể giải quyết được.

– *Họ có cái nhìn rất khác về khái niệm phương tiện và kết quả*. Họ tin rằng kết quả không nhất thiết để biện bạch cho phương tiện. Đi xa hơn, họ cho rằng chính bản thân phương tiện tự nó đã là kết

quả, và phương tiện trong hành trình làm người vẫn thường quan trọng hơn kết quả.

– *Họ có những cách rất riêng để tiếp cận* và liên hệ với những người khác. Trước hết, họ có sở thích muốn mình có đời sống độc thân lặng lẽ. Họ là những người cảm thấy dễ chịu khi ở một mình. Họ thích có một mối liên hệ sâu lắng với vài người bạn thân, người thân, hơn là quan hệ rộng rãi nhưng hời hợt với nhiều người khác nhau.

– *Họ thích đời sống độc lập*, với trạng thái tương đối độc lập với những nhu cầu vật chất và nhu cầu xã hội. Họ rất ngại khi phải đối diện với việc bị lôi kéo vào những nơi công cộng. Họ không thích sức ép đời sống xã hội, không dễ dàng hòa nhập hoặc thích ứng. Họ là những người ít chịu phục tùng và thường có cá tính phá cách.

– *Họ có một lối khôi hài nhưng không châm chọc*. Họ thường nói đùa và đem mình ra diễu đời, hoặc châm biếm những điều kiện cố hữu của nhân loại. Tuy nhiên họ không bao giờ chĩa mũi nhọn lời nói đùa của mình vào bất cứ một nhóm đối tượng nào.

– *Họ có một đức tính chấp nhận bản thân*

mình và tất cả mọi người. Họ sẽ đón nhận bạn như con người của bạn, sau đó họ sẽ thuyết phục bạn một cách khéo léo để bạn trở thành một người tốt hơn. Họ đối xử với bản thân mình cũng như thế.

– *Họ chấp nhận biết thay đổi* những đặc tính tiêu cực của bản thân nếu những đặc tính này có thể sửa đổi được. Ngoài ra, họ còn là người tự phát và rất đơn giản: Họ muốn mình là con người thật, hơn là phải nói dối và giả tạo. Và vì thái độ phá cách của mình, Maslow tin rằng họ nhìn bên ngoài tuy có vẻ xu hướng truyền thống, trong khi đó họ là những người thường xúc động và xốc nổi.

– *Họ có thói quen khiêm nhượng* và tôn trọng người khác – Maslow gọi đây là những giá trị dân chủ, có nghĩa họ mở rộng tầm nhìn, có thái độ với mọi nhãn quan, họ chấp nhận mọi thái độ đạo đức và tất cả cách tính khác nhau, ngay cả việc tôn trọng những hình thái tư tưởng lập dị.

– *Họ có một đức tính mà Maslow gọi là sự liên đới họ hàng với nhân loại* hay còn gọi là khái niệm vì con người. Đây là một tập hợp những đức tính có hứng thú giúp đỡ xã hội chung, có nhiệt tình chung,

đầy tính nhân văn, đầy tinh thần trong sáng nhưng không gò bó một cách truyền thống trong những khung tôn giáo.

– *Họ là người luôn có những cách mới mẻ* biết trân quý và tri ân với cuộc sống. Họ có khả năng nhìn thấy sự việc rất khác, ngay cả với những việc bình thường dung dị bằng con mắt thán phục nên những việc đơn sơ vẫn mang tầm vóc và dáng dấp cao đẹp vĩ đại.

– *Họ là những người rất có khả năng sáng tạo*, luôn thích thú trong vấn đề muốn phát minh và muốn mình là người đầu tiên trong một lĩnh vực nào đó.

– Sau cùng, họ là người thường trải qua những kinh nghiệm rất sâu hơn những người bình thường, có thể cảm thấy mình rất nhỏ hoặc rất lớn, có lúc họ cảm thấy mình là thiên nhiên và là một phần của Thượng Đế hay những hình thái siêu nhiên khác. Vì thế họ có cảm giác mình sẽ là một sinh thể tồn tại trong khung cảm giác vĩnh hằng. Cảm giác này thường để lại dấu ấn trên cuộc đời của họ, càng làm cho họ trở nên hoàn thiện hơn, càng thúc đẩy họ hăm hở lao

vào phục vụ quên mình. Họ là những hiện thân của thế giới kỳ bí, và là mô hình được tìm thấy trong nhiều tôn giáo và những quan niệm truyền thống.

Maslow không nghĩ rằng cảnh giới giác ngộ là hoàn hảo. Có vài điều không thật sự tích cực lắm ở nơi họ: chẳng hạn họ là người thường có cảm giác lo lắng và mặc cảm, đây là những lo lắng và trạng thái sợ rất thực chứ không phải là những lo lắng vô cớ hay lo sợ có nguồn gốc tâm thần. Vài người có thể rất tử tế song vài người rất thờ ơ lãnh đạm. Đôi lúc họ có những giây phút bất ngờ bùng lên những cảm xúc rất thô tục, lạnh lùng, và mất hẳn đi tính hài hước của mình.

Hai điểm ông nêu lên về những con người đạt được cảnh giới cao nhất này: (1) Những hệ giá trị của họ rất tự nhiên và có vẻ rất dễ dàng trong việc chuyển tải từ khung nhân cách đến với mọi người. (2) Họ là người vượt qua những thái cực mâu thuẫn ví dụ như: tốt–xấu, thiện–ác, đúng–sai, thật–giả, tinh thần–vật thất, ích kỷ–chan hòa… vốn vẫn là những cặp thái cực mà nhiều người khác vướng vào và thường đứng về một thái cực. Họ là những người giác ngộ chấp nhận tất cả những thái cực này.

5. Nhu cầu tinh thần và bệnh lý tinh thần

Một cách nhìn khác của Maslow về những vấn đề của người đạt cảnh giới giác ngộ thỏa mãn nhu cầu hiện hữu (B–needs) tuy không bao giờ bão hòa, song họ cần phải có những điều kiện môi trường với các đặc tính sau đây để duy trì trạng thái cân bằng nhằm đạt được hạnh phúc:

– Sự thật – thay vì giả dối.

– Tính thiện – thay vì độc ác.

– Cái đẹp thay vì xấu xa và dung tục.

– Hợp nhất, tổng thể, vượt qua định kiến – thay vì chia rẽ và áp lực.

– Sống động – thay vì chết thóc, tù túng, hoặc quá máy móc.

– Đặc biệt, độc đáo – thay vì rập khuôn và bắt chước.

– Hoàn hảo, cầu toàn, và cần thiết – thay vì chậm chạp, lộn xộn, hay phạm lỗi.

– Hoàn thành công việc – thay vì bỏ dở, đánh rắn giữa khúc.

– Công bằng và trật tự – thay vì bất công và vô luật lệ, vô tổ chức.

– Đơn giản xuề xòa – thay vì cầu kỳ hình thức, hoặc phô trương câu nệ.

– Sự phong phú, đầy đủ – thay vì sự thiếu hụt, đói khổ đến từ môi trường.

– Tự nhiên và nhẹ nhàng - thay vì phải cố gắng, đánh vật hoặc cố sức.

– Vui vẻ sảng khoái – thay vì hằn học, nghiêm túc thái quá, mê mải công việc.

– Tự lực tự cường – thay vì lệ thuộc, nhờ vả.

– Có ý nghĩa – thay vì vô nghĩa và trống trải.

Thoạt mới nhìn, ta nghĩ rằng mọi người cần đến những nhu cầu này. Nhưng khi xét kỹ lại, ta thấy có sự khác biệt. Ví dụ khi có nạn đói, nạn dịch, nạn cướp, thiên tai, chiến tranh, những người khác sẽ nghĩ về các nhu cầu sinh lý, an toàn, tình thương.. Nhưng những người giác ngộ vẫn nghĩ đến những giá trị tinh thần đến từ những tai ương này. Maslow tin rằng sở dĩ chúng ta có những vấn nạn xã hội xảy ra vì chúng ta có

quá ít những con người có giá trị tinh thần giác ngộ – không phải vì chúng ta có nhiều người xấu – song một thực tế là chúng ta có quá nhiều những con người còn có những nhu cầu vật chất để quan tâm đến.

Khi những người đạt cảnh giới giác ngộ không thỏa mãn được những nhu cầu tinh thần này, họ vấp phải những trạng thái bệnh lý tinh thần. Tóm lại, khi bị ép sống trong những hoàn cảnh không có những giá trị nhân văn, họ sẽ gặp phải những căn bệnh như: trầm uất, vô vọng, ghê tởm, cô đơn co cụm, và có thể chuyển sang một não thức hằn học nhất định nào đó.

Maslow hy vọng rằng với những cố gắng trong việc mô tả về những con người đạt giới cảnh giác ngộ, ông sẽ có thể tạo ra một bảng hệ thống tuần hoàn về những nhóm đức tính, các vấn đề và cả những trạng thái bệnh lý. Ông mong rằng từ bảng tóm tắt này chúng ta có thể đưa vào những biện pháp xử lý những bậc nhu cầu và xây dựng những tiềm năng cao hơn của con người. Theo thời gian, những cố gắng của ông càng được khuyến khích, không chỉ với học thuyết của ông, mà cả với tâm lý học nhân văn và những phong trào về tiềm năng của con người.

Vào gần lúc cuối đời, ông chính thức đưa ra một khái niệm mà ông gọi là động lực thứ tư trong ngành Tâm lý học. Nếu Freudian được coi là động lực thứ 1: Tâm lý độ sâu, Thuyết hành vi là động lực thứ 2, các nhà Học thuyết hiện sinh ở Châu Âu là động lực thứ 3, thì Tâm lý siêu nhiên được Maslow giới thiệu là động lực thứ 4. Tất nhiên ý tưởng trong học thuyết siêu nhiên đã có từ lâu trong triết lý phương Đông, tìm thấy qua những hiện tượng thiền để hướng đến cấp cao hơn của cõi ý thức, hoặc kể cả những hiện tượng bán tâm lý.

6. Thảo luận

Maslow là một nhân vật có ảnh hưởng tinh thần rất lớn đến các học thuyết nhân cách khác. Những năm 60, người ta bắt đầu mệt mỏi với các Học thuyết phân tích, vốn là những thông điệp của các nhà Hành vi học và các nhà tâm lý Sinh lý học. Thế giới bắt đầu tìm một kênh khám phá mới để tiếp cận với mục đích của đời sống và cao hơn nữa là ý nghĩa bí hiểm của những hiện tượng trong cuộc sống. Maslow là một trong những người tiên phong trong trào lưu ấy, nhằm đem con người trở lại với tâm lý và đem con người trở lại với nhân cách.

Cùng thời gian này, một trào lưu mới đang bắt đầu manh nha trong việc đưa kỹ thuật máy điện toán và cả học thuyết Phân tích biện chứng của Piaget, nhắm đến phát triển nhận thức. Hay là thuyết ngôn ngữ của Noam Chomsky, vốn là những đại diện cho học thuyết nhận thức. Vì thế những ngày tháng tốt đẹp của học thuyết nhân văn đã trở nên một thứ thuốc phiện tinh thần, giống như thuật chiêm tinh hay tự thỏa mãn. Nói khác đi chủ nghĩa nhận thức đã cung cấp được nền tảng khoa học mà các sinh viên học môn Tâm lý học vẫn mong đợi từ lâu.

Những thông điệp nhân văn của Maslow đã không bị lãng quên. Tâm lý học là một ngành học về con người, con người là một bộ phận rất đa dạng và phức tạp chứ không phải là những mô hình máy vi tính. Những phân tích dựa trên kỹ thuật thống kê, dựa vào thí nghiệm trên chuột, dựa vào thang điểm đạt được từ những trắc nghiệm và những kết quả trong phòng thí nghiệm không thể nào đầy đủ để đánh giá và phân tích một con người.

7. Những chất vấn

Vài ý kiến chất vấn đặt thẳng với học thuyết

của Maslow là cách nghiên cứu của ông: Chỉ chọn lựa một danh sách nhỏ những cá nhân mà ông cho là đã đạt đến cảnh giới giác ngộ. Họ cho rằng ông chỉ đọc các tác phẩm và nói chuyện với họ rồi rút ra khái niệm giác ngộ, đây không phải là phương pháp khoa học đối với nhiều người.

Để bảo vệ, ông trả lời rằng ông hiểu được điều này và cho rằng công trình nghiên cứu của mình chỉ mang tính chất khởi hướng. Ông tin rằng có người sẽ tiếp tục con đường do ông đã khởi xướng bằng những phương pháp khoa học nghiêm túc hơn. Một điều thú vị là Maslow, cha đẻ của học thuyết Nhân văn của Hoa Kỳ đã bắt đầu sự nghiệp nghiên cứu tâm lý của mình trên cơ sở hành vi và sinh lý. Ông tin vào khoa học và nhiều lần mượn các khái niệm sinh học để giải thích một phần học thuyết của mình. Ông là người có công mở rộng tâm lý, trong đó bao gồm cả những đức tính tốt nhất của nhân loại, kể cả những hiện tượng bệnh lý.

Một chất vấn khác nhắm đến khái niệm giác ngộ khi Kurt Goldstein và Carl Roger chủ trương rằng các sinh vật luôn cố gắng phát triển, trở thành sung mãn hơn, để đạt được điểm cuối cùng của mình trên

bình diện mục đích sinh học. Maslow thì cho rằng chỉ có khoảng 2% trong tổng số nhân loại đạt được cảnh giới giác ngộ. Trong khi đó Rogers cho rằng trẻ em là những ví dụ tốt nhất phù hợp với định nghĩa của khái niệm giác ngộ nhận ra chính mình. Còn Maslow nhìn thấy giác ngộ là sản phẩm chỉ đạt được rất hiếm nơi các trẻ em và những người còn trẻ.

Theo nhiều người, khi Maslow cho rằng các nhu cầu sinh lý và nhu cầu an toàn phải được bảo đảm trước khi nhu cầu tinh thần cao hơn xuất hiện. Theo những người chất vấn Maslow, nhiều người có biểu hiện những đức tính tinh thần (đạt tiêu chuẩn cảnh giới giác ngộ) trong khi đó các nhu cầu thấp hơn vẫn chưa được bảo đảm. Nhiều nhà nghệ thuật, nhà văn, trải qua những thiếu thốn, vật lộn với kế sinh nhai, trải qua những nghịch cảnh từ khi còn thời thơ ấu có bệnh thần kinh, trầm uất. Nhiều người còn có thể được coi là bệnh tâm thần. Chẳng hạn như Galieo, người đã cầu xin tư tưởng của mình thuyết phục được người khác. Rembrandts không thể giữ được chén cơm trên bàn. Toulouse Lautrec bị cơ thể hành hạ liên tục, Van Gogh vừa nghèo vừa có vấn đề tâm thần, rồi Hàn Mặc Tử của chúng ta luôn sống trong đau đớn. Phải chăng

tất cả những người này đã thể hiện một chân dung ở những cấp độ đạt đến cảnh giới giác ngộ trong khi các nhu cầu sinh lý và an toàn chưa hề đạt được. Và các nhà thơ, nhà triết học, cả những nhà văn, nhà tâm lý có những khung tư duy khác lạ rất thường thấy, có lẽ họ đã chất chứa trong lòng mình quá nhiều những giá trị nhân văn mà Maslow coi là những sự thật hiển nhiên.

Ngoài ra chúng ta còn có những ví dụ thấy ở nhiều người có những tư tưởng cao lớn trong những bối cảnh tù túng chật hẹp. Tại sao trong những cảnh ngộ như trại giam mà họ vẫn sáng tạo. Ví dụ như Trachtenberg đã khám phá ra cách tiếp cận mới với môn toán số học. Hoặc Viktor Frankl đã phát hiện ra những cách tiếp cận liệu pháp trong thời gian nằm ở trại tập trung. Đây là một hiện tượng được chứng minh qua câu tục ngữ Việt Nam được cải biên: Cái khó ló cái khôn.

Các trường hợp ngoại lệ là những điều vẫn thường thấy. Hệ thống nhu cầu của Maslow được áp dụng cho đông đảo quần chúng xem ra giải thích được nhiều vấn đề của nhu cầu của con người. Nếu không có những nhu cầu căn bản, xã hội chúng ta sẽ mất đi sự ổn định, nếu ai cũng không cần đến nhu cầu cái

ăn, cái mặc để trở thành một nhà thơ độc đáo như Trần Tế Xương hay là một nhà văn viết giỏi như Nam Cao chẳng hạn.

Có lẽ một biến thể nhu cầu hiện hữu (B– needs) của học thuyết của Maslow được nhìn thấy nơi khái niệm lực đẩy cuộc sống mà Goldstein và Rogers đã sử dụng. Chúng ta cũng nhận ra những đại lượng khác đã can thiệp vào tiến trình vươn lên của con người và kìm hãm lực đẩy cuộc sống lại. Chẳng hạn khi đói nghèo, bệnh tật, tù tội bị đe dọa, sống trong cô đơn, thiếu tự tin, cảm thấy mình vô dụng và chúng ta vẫn sống được. Tuy nhiên đời sống của chúng ta sẽ không được sung mãn như bình thường. Maslow tin rằng nhiều người không nhận ra hết những khả năng tiềm tàng của mình. Nhưng các học giả khác khuyến cáo chúng ta nên coi giới cảnh giác ngộ như một trạng thái, chứ không phải là một nhu cầu.

Học thuyết của Maslow đã đi chung với nhiều học thuyết khác, một điều nổi bật là ông đã nhìn vào những người ngoại lệ (excep– tional people) nổi cộm lên bên trên bề mặt đa dạng của thế giới con người. Maslow giúp chúng tạ nhận ra những cá tính nhân cách qua hai thái cực: những người trưởng thành thay

vì coi họ là những con người lập dị, biến thái.

8. Một cách nhìn mới mẻ

Một học giả Ái Nhĩ Lan tên Gareth Costello đã có những nhận xét góp ý trong học thuyết của Maslow. Theo học giả này những nhà nghệ thuật có những cách diễn đạt bản thân nhiều hơn là những người đạt cảnh giới giác ngộ. Ông tin rằng diễn đạt bản thân ở trạng thái cao nhất sẽ trở thành một hình thái của trạng thái giác ngộ. Và ở một góc độ nào đó, trạng thái giác ngộ sẽ trở thành một tác nhân kìm hãm làm giảm đi khả năng sáng tạo của một nghệ sĩ đại tài.

Giác ngộ, theo Costello cho rằng có tính hướng ngoại và mở rộng, trái ngược hẳn với tự nhìn lại mình vốn là một tính năng hướng nội, một khả năng cần thiết cho quá trình tự diễn đạt. Sáng tạo bao giờ cũng mang dấu ấn rất riêng của một cá nhân. Các nhà khoa học nhìn vào thế giới bên ngoài để quan sát và khám phá thế giới xung quanh của mình, trong khi đó các nhà nghệ thuật thường nhìn vào thế giới nội tâm của mình để tìm ra những cảm xúc độc đáo nhất của riêng mình. Tính năng phản ánh hiện thực chung trong tác phẩm của họ chỉ quan trọng hàng thứ yếu. Phải

chăng Maslow nhắc đến cảnh giới giác ngộ như một bức tranh rộng lớn, trong đó trường hợp của Albert Einstein là người muốn khám phá vũ trụ. Hoặc nơi những nhà lãnh tụ, những nhà triết học thường có những quan tâm đến đời sống của quần chúng.

Costello tin rằng trong bức tranh nhỏ bé về những nhu cầu của xã hội rất phổ biến và sự tồn tại của chúng là hiển nhiên. Tuy nhiên, nếu đạt được giới cảnh giác ngộ có thể được coi là đồng nghĩa– với đại lượng tâm lý để cân bằng nhu cầu sức khỏe tâm thần. Điều đó không nhất thiết sẽ dẫn đến những địa hạt chuyên môn hay những phạm trù sáng tạo vĩ đại. Và như thế đạt cảnh giới giác ngộ không phải là phạm trù trạng thái chỉ cho người có tư tưởng lớn mà cả những con người bình thường, bị đày đọa, bị ngược đãi, những con người bất hạnh trong cuộc sống vẫn có thể đạt đến.

Costello nói: Nếu chọn lựa được thông thái, được giác ngộ hay con cái của mình, tôi sẽ chọn được sống với con cái của mình.

Rõ ràng ý kiến của Costello đã khiến mỗi chúng ta phải suy nghĩ.



Chương 17. CARL ROGERS HỌC THUYẾT NHÂN CÁCH NHÂN VĂN



1. Tiểu sử

Carl Rogers sinh ngày 8 tháng 1 năm 1902 tại Oan Park, Tiểu bang Illinois, một vùng ngoại ô Chicago, là người con thứ 4 trong số 6 anh chị em. Bố là một kỹ sư và mẹ là một người phụ nữ nội trợ đảm đang đồng thời là một tín hữu Kitô giáo rất nhiệt thành. Ông bắt đầu đi học vào ngày đầu tiên lớp 2, vì ông đã đọc được sách trước khi đi học mẫu giáo.

Năm 12 tuổi, nhà ông dọn về hướng tây thành phố Chicago 30 dặm, nơi đây ông trải qua thời gian tuổi dậy thì của mình. Với lối nuôi dạy con cái thật nghiêm khắc của cha mẹ và phải làm nhiều việc nhà, Carl trở thành một cậu bé co cụm, độc lập và rất có tinh thần tự kỷ luật.

Ông theo học trường Đại học Wisconsin ngành Nông nghiệp. Sau đó ông chuyển sang học về tôn giáo vì muốn trở thành giáo sĩ: Trong thời gian này ông được chọn vào trong số 10 sinh viên được gửi

đến Bắc Kinh tham dự Hội thảo Sinh viên Kitô Trung ương Thế giới trong vòng 6 tháng. Ông nói, đây là thời gian mình trải qua những kinh nghiệm mới mẻ và mở rộng hệ tư duy của ông đến độ ông bắt đầu nghi ngờ vào những nhãn quan cơ bản mà ông vẫn có về tôn giáo.

Sau khi tốt nghiệp, ông cưới Helen Elliot, bất chấp nguyện vọng của cha mẹ, rồi dọn đến thành phố New York và bắt đầu tham gia Chủng Viện Thần Học Hợp Nhất – một học viện tôn giáo rất cởi mở. Tại đó, ông tổ chức một hội thảo: Tại sao tôi bước vào đời sống mục sư và ông đã thật sự thuyết phục được tất cả cử tọa về mọi việc họ làm đều bắt đầu từ nhu cầu tôn giáo.

Hội thảo có ảnh hưởng bất lợi cho tôn giáo nhưng lại có lợi cho ngành Tâm lý học. Sau đó Rogers tham gia vào chương trình tâm lý lâm sàng với trường Đại học Columbia và đạt được học vị tiến sĩ vào năm 1931. Trước đó ông đã bắt đầu làm việc ở môi trường lâm sàng với tổ thức Rochester trong việc phòng ngừa các hành vi độc ác với trẻ em. Tại tổ chức này, ông học được kỹ thuật trị liệu của Otto Rank, một cơ duyên đã bắt dầu giúp ông trong việc xây dựng học thuyết của

riêng mình.

Ông nhận được một vị trí giảng dạy chính thức với trường Đại học Tiểu bang Ohio năm 1940. Vào năm 1942, ông viết cuốn sách đầu tiên, Tư Vấn Và Tâm Lý Liệu Pháp (Counseling and Psycho– therapy). Năm 1945 ông được mời trong việc thiết lập một trung tâm tư vấn tại Đại học Chicago. Trong thời gian làm việc tại đây, năm 1951, ông xuất bản công trình nghiên cứu của mình: Liệu Pháp Tập Trung Vào Thân Chủ, trong đó ông đã giới thiệu đề cương học thuyết của mình.

Năm 1957, ông trở về dạy học tại trường Đại học Wisconsin nơi ông từng theo học. Thật không may, trong thời gian này có mâu thuẫn nội bộ trong ban tâm lý của trường và Rogers trở nên rất hoang mang về ngành giáo dục đại học. Năm 1964, ông vui vẻ khi nhận một vị trí nghiên cứu tại La Jolla, California. Ông đã cung cấp dịch vụ trị liệu, giảng huấn và tiếp tục viết sách cho đến khi ông qua đời vào năm 1987.

2. Học thuyết của Carl Rogers

Học thuyết của ông thiên về lâm sàng do kinh

nghiệm ông có được sau nhiều năm làm việc với thân chủ. Ông có điểm giống với Freud trong việc xây dựng học thuyết của mình qua quá trình kinh nghiệm làm việc. Học thuyết của ông vì thế phong phú và trưởng thành, có chiều sâu, tính hợp lý cao, có khả năng ứng dụng rộng rãi đối với nhiều nhu cầu khác nhau trong ngành Tâm lý.

Tuy nhiên quan điểm của ông khác với quan điểm của Freud về con người khi ông tin rằng con người xét về cơ bản là tốt và lành mạnh, hoặc ít nhất họ không phải là người xấu và bệnh hoạn. Theo ông sức khỏe tâm thần giống như những quá trình tiến bộ bình thường đạt được trong cuộc sống. Cách ông nhìn vào các dạng bệnh lý tâm thần như: tội phạm và những vấn đề của con người là những tư duy bị khúc xạ đã ảnh hưởng tiêu cực lên xu hướng tự nhiên tiềm ẩn tốt lành nơi con người. Một điểm khác biệt đáng chú ý nữa là học thuyết của Rogers tương đối đơn giản.

Toàn bộ học thuyết của Rogers xây dựng trên khái niệm động lực thúc đẩy cuộc sống mà ông gọi là xu hướng nhận ra mình. Đây là một chức năng động cơ thúc đẩy được cài đặt bẩm sinh trong mỗi cá nhân,

khích lệ phát triển khả năng tiềm ẩn ở mức cao nhất. Rogers không dừng lại ở mức phấn đấu để sinh tồn, ông tin rằng tất cả mọi sinh vật đều phấn đấu để thể hiện ý nghĩa tốt đẹp nhất của chúng. Nếu một sinh vật không thực hiện được thiên chức ấy, đấy chính là kết quả của sự thiếu đam mê để thực hiện điều đó.

Rogers đã giới thiệu nhu cầu độc lập là động cơ lớn nhất và coi đây là một động cơ điều khiển toàn bộ những động cơ khác (thường đề cập đến trong các học thuyết khác). Ông đặt câu hỏi: Tại sao chúng ta cần không khí, thức ăn và nước uống? Tại sao chúng ta đi tìm sự an toàn, tình cảm, và luôn hướng đến khả năng hoàn thiện. Tại sao chúng ta đi tìm những loại thuốc tây mới, chế tạo ra những nguồn năng lượng mới, sáng tạo ra những tác phẩm nghệ thuật mới mẻ. Bởi vì – câu trả lời của ông là – bên trong mỗi chúng ta và những sinh thể sống luôn tồn tại một tính năng tự nhiên thể hiện khả năng tốt nhất của mình.

Cần phân biệt rằng không giống như từ ngữ của Maslow, Rogers áp dụng ý tưởng học thuyết của ông đối với tất cả mọi loài sinh vật. Những ví dụ sớm nhất của ông là loài nấm và rong biển. Theo ông, đó chính là động lực thúc đẩy cuộc sống, là nguyên nhân

dẫn đến sự sống tồn tại hiện diện khắp nơi. Từ dây mồng tơi trên giàn, bụi cỏ gai mắc cỡ vùng nhiệt đới, xương rồng trong sa mạc, gấu trên cực bắc, cua tôm dưới đáy đại dương. Đâu đâu cũng có sự sống với vẻ đẹp hoàn thiện của chúng.

Ông cũng vận dụng học thuyết của mình vào những hệ thống sinh thái và coi hệ thống sinh thái là một khu rừng, với tất cả sự phong phú. Theo ông, nếu một loài sâu bọ trong một khu rừng tuyệt chủng, thì sẽ có một loại sâu bọ mới khác phát triển để lấp vào khoảng trống ấy, không như ruộng khoai, sau mùa thu hoạch chỉ còn lại một cánh đồng đất. So sánh với mỗi cá nhân chúng ta cũng thế, khi ta sống, chúng ta thường tìm mọi cách để đối diện với thiên tai và những thử thách trong cuộc sống.

Con người, trong hành trình cuộc sống luôn nhận diện ra khả năng tiềm tàng của mình và tạo ra những giá trị văn hóa xã hội. Với bản thân chúng ta, đó là điều hiển nhiên. Con người là những sinh vật có tính xã hội rất cao, đây là đặc tính tự nhiên của chúng ta. Sau khi chúng ta tạo ra văn hóa, văn hóa tự thân nó có những sự phát triển riêng. Văn hóa, vì thế đã trở thành một động lực có những ảnh hưởng của riêng nó

đến con người. Và một lúc nào đó văn hóa sẽ can thiệp vào quá trình tự khám phá mình của chúng ta. Như thế tất cả chúng ta sẽ có nguy cơ cùng bị triệt tiêu với nền văn hóa ấy.

Ông cho rằng văn hóa xã hội không hẳn là một điều gì đó hoàn toàn xấu xa như thế. Ông lấy ví dụ, con công trống có bộ lông thật đẹp được sử dụng để đánh lạc hướng kẻ thù lớn hơn để con công mái và đàn con nhỏ có thời gian chạy thoát. Chính quá trình tiến hoá của chọn lọc tự nhiên đã tặng cho chúng những bộ lông ấy. Tuy nhiên nếu quá trình ấy cứ tiếp diễn mãi, chủng loại chim công sẽ có những bộ lông càng vướng víu, nặng nề và cuối cùng thì loài chim công mới ấy đã không còn cất cánh bay được nữa. Loài công có thể sẽ bị đe dọa bởi chính những cái đuôi phát triển quá nhiều của mình. Mô hình xã hội chúng ta đang sống cũng thế, những phát triển phức tạp, những tiến bộ khoa học không thể tưởng tượng được, có thể những phát kiến ấy sẽ giúp chúng ta sống sót và phát triển hưng thịnh, nhưng có thể chúng sẽ gây tổn hại nguy hiểm đến chúng ta, có thể chúng sẽ tàn phá chúng ta.

3. Chi tiết học thuyết của Carl Rogers

Roger nói với chúng ta rằng, những cơ thể sống biết được đâu là điều tốt đẹp cho chúng. Quá trình tiến hóa đã cho chúng ta những cảm giác, mùi vị, cả những khả năng để chọn lựa và phân biệt cần thiết. Khi đói, chúng ta đi tìm thức ăn, không phải bất cứ loại thức ăn nào, mà phải là những loại thức ăn ngon nhất trong khả năng có thể. Những loại thức ăn dở có thể là ít giá trị dinh dưỡng, hư hỏng, thiu, kém phẩm chất, có thể gây ngộ độc, có vị đắng, chát, chua. Chúng ta học được điều này từ cha ông trong quá trình tiến hóa của loài người. Những bài học này, theo Rogers là quá trình cơ thể sống đánh giá những lựa chọn trong môi trường sống.

Trong vô số những điều chúng ta đánh giá có liên hệ với những giá trị tích cực đến từ bản năng. Ông cho rằng đấy là những khái niệm có cùng nhóm như tình thương, cảm xúc cá nhân, sự quan tâm, sự nuôi dưỡng con cái, chăm sóc lẫn nhau. Đấy là những giá trị mà trẻ em rất cần, các em sẽ phát triển chậm nếu thiếu những giá trị ấy. Ít nhất các em có thể không phát huy những thế mạnh để trở thành một chủ thể sử dụng được tất cả khả năng tiềm tàng của cá nhân các em.

Một khía cạnh khác – áp dụng riêng với con

người – là những giá trị có liên hệ đến bản thân cá nhân từng người như: lòng tự trọng, giá trị của bản thân, hình ảnh tích cực của chính mình… Chúng ta học được những giá trị này qua việc rút kinh nghiệm từ những người lớn khác trong môi trường. Không có những giá trị này, chúng ta sẽ cảm thấy mình nhỏ nhoi, yếm thế và hệ quả tất yếu là chúng ta chẳng thể phát triển hết những tiềm năng tích cực tiềm ẩn.

Giống như Maslow, Rogers tin rằng nếu trong điều kiện bình thường, thú vật sẽ ăn uống những gì chúng thích và chỉ sử dụng thức ăn ở một mức độ vừa phải theo nhu cầu. Trẻ em cũng cho thấy điều chúng cần là sữa và cháo dinh dưỡng. Sau đó chúng phát triển và tự kiến tạo cho mình một một môi trường khác hẳn với môi trường chúng đã lớn lên. Trong môi trường mới các em tiếp cận với đường trong kẹo, bột trong bánh, hương thơm… Những đại lượng mới này hấp dẫn quá trình cơ thể sống đánh giá. Tuy nhiên những đại lượng này chỉ phục vụ nhu cầu sinh lý nhưng chưa phục vụ nhu cầu nhận thức về bản thân nhiều lắm.

Môi trường xã hội thường đánh lạc hướng chúng ta ra khỏi những giá trị tự nhiên. Khi chúng ta

lớn lên, cha mẹ, thầy cô, bạn bè, phương tiện truyền thông đại chúng và những ảnh hưởng khác cung cấp cho chúng ta những khung mẫu về điều ta cần. Nhất là các nhà tiếp thị thường tạo ra những cảm giác khiến chúng ta nghĩ rằng chúng ta xứng đáng với những sản phẩm hàng hóa chứ không phải vì chúng ta cần thiết đến những sản phẩm hàng hóa này. Bao giờ cuộc sống cũng có những điều kiện đi kèm. Ví dụ trẻ em chỉ được ăn quà sau khi ăn cơm, được coi ti vi sau khi đã làm bài tập, nhất là chúng ta chỉ được người lớn thương yêu, quan tâm khi ta ngoan ngoãn mà thôi. Vô tình thúng ta quen với não thức có những giá trị tốt hơn những giá trị khác.

Quá trình nhận được phần thưởng được Rogers gọi là những khích lệ tích cực vốn luôn có điều kiện. Và bởi vì chúng ta luôn muốn có phần thưởng nên những điều kiện ấy được áp dụng, vì những phần thưởng có một sức hấp dẫn ảnh hưởng rất lớn. Chúng ta thường gò ép mình theo những điều kiện để được lãnh phần thưởng. Vì thế ý chí và quá trình đánh giá do não thức được giật dây chứ không phải bởi quá trình cơ thể sống đánh giá hay xu hướng nhận ra chính mình quyết định.

Qua nhiều ngày tháng, quá trình điều kiện hóa dẫn chúng ta đến những khái niệm về bản thân tích cực được định nghĩa bởi tiêu chuẩn xã hội. Chúng ta bắt đầu chỉ chấp nhận mình mỗi khi chúng ta đạt được những tiêu chuẩn mà những người khác áp đặt lên chúng ta. Thay vì đáng lẽ chúng ta nên yêu thích bản thân mình qua quá trình nhận ra giá trị thực sự của mình, chúng ta dựa vào những tiêu chuẩn từ bên ngoài. Nhất là những tiêu chuẩn này được tạo ra thường không dựa trên tiêu chuẩn cá nhân, vì thế nhiều người không đạt được tiêu chuẩn chung nên họ đã không duy trì được cảm giác tự trọng của mình.

4. Trạng thái lệch với tâm thức

Nét cơ bản làm nên mỗi con người chúng ta được tạo ra từ xu hướng nhìn nhận từ chính con người của mình qua quá trình cơ thể tự đánh giá về những nhu cầu cơ bản và từ những phần thưởng có điều kiện. Nếu như mọi chuyện diễn tiến bình thường, đấy sẽ là mô hình con người thật của ta khi ta ở trong trạng thái cân bằng.

Nhưng khi những điều kiện môi trường xã hội không phù hợp với quá trình nhận ra chính mình,

chúng ta buộc phải sống với những điều kiện có hệ giá trị không đồng bộ ăn nhịp với quá trình cơ thể đánh giá. Nhất là khi nhu cầu của ta chỉ được đáp ứng khi ta phục tùng những điều kiện đến độ thái hóa, chúng ta sẽ thiết kế một bản thân lý tưởng. Khi nói đến lý tưởng, Rogers đề nghị đấy là những điều không có thực, đó là những giới hạn ngoài tầm tay với và đây là những tiêu chuẩn chúng ta không bao giờ đạt được.

Khoảng cách giữa cái tôi thực sự và bản thân lý tưởng được xác định như khoảng cách giữa tôi là và tôi phải nên là. Rogers gọi đây là khái niệm trạng thái lệch. Khoảng cách càng lớn, trạng thái lệch càng cao. Trạng thái lệch càng cao, sự đau khổ càng lớn. Rogers cho rằng trạng thái lệch lạc này sẽ dẫn đến bệnh thần kinh khi thực tế không phù hợp với chúng ta nữa.

5. Cơ năng tự vệ

Khi cá nhân nằm trong tình trạng lệch giữa bản thân con người thực (hình ảnh của họ) và bản thân lý tưởng (kinh nghiệm do điều kiện hóa), họ sẽ rơi vào tình trạng lo âu. Ví dụ, bạn vay nợ và phải trả lãi định kỳ vào cuối tháng, song vì thực tế khó khăn, bạn

làm việc nhưng không có dư. Bạn biết mình không có đủ tiền lãi để nộp. Nên sắp đến cuối tháng, bạn sẽ cảm thấy rất lo lắng, sợ hãi. Bạn muốn trả nợ lắm (đấy là hình ảnh của bạn) nhưng bạn không trả được. Dư luận sẽ cho bạn là người xấu vì muốn quỵt nợ và họ sẽ không còn quý bạn nữa (do điều kiện hóa), thế là bạn cảm thấy rất lo lắng.

Khi biết mình sẽ lâm vào cảnh khó xử, bạn khó tránh khỏi sự lo lắng. Sắp đến cuối tháng rồi… Lo lắng là tín hiệu báo rằng sẽ có những vấn đề trong tương lai bạn cần phải né tránh nó. Có người đối phó bằng cách chạy trốn càng xa càng tốt. Song đây không phải là một chọn lựa khả thi trong rất nhiều trường hợp. Thay vì chạy trốn món nợ thật, chúng ta chạy trốn món nợ bằng tâm lý: chúng ta sử dụng cơ năng tư vệ.

Khái niệm tự vệ của Rogers rất gần với Freud, tuy nhiên ông cho rằng tất cả mọi hiện tượng đều đi qua lăng kính nhãn quan, kể cả trí nhớ và những xung động đều là những tư tưởng và cách nhìn của con người. Theo ông, chúng ta có 2 cơ năng tự vệ là từ chối hiện thực và thay đổi cách nhìn.

Tự vệ: Theo Rogers, tương tự như Freud, là

cơ năng ngăn chặn tất cả những tác nhân và những tình huống gây sợ. Ví dụ, anh bạn mắc nợ (ví dụ trên) sẽ bỏ mặc, lảng tránh sự thật, cứ ù lì và quên hết tất cả món nợ, muốn ra sao thì ra. Đây là cơ năng cũng giống như dồn nén của Freud. Người mắc nợ cứ ỳ ra. Anh ta cố tình tìm cách quên đi món tiền phải trả.

Thay đổi cách nhìn: là quá trình tự thuyết phục mình để tình huống khó chịu giảm bớt ảnh hưởng tiêu cực. Đây là cơ năng tự vệ khá gần gũi với phân tích lý giải trong học thuyết của Freud. Người mắc nợ có thể hy vọng rằng chủ nợ sẽ quên đến lấy tiền. Họ có thể hy vọng ông ta động lòng thương và xí xóa cho một lần. Có thể chủ nợ sẽ chết. Hoặc người mắc nợ sẽ trúng số. Hay tuy không hứng thú lắm nhưng tình huống cuối cùng là người mắc nợ sẽ chết. Vì thế tình huống phải trả nợ cuối tháng vì thế đã giảm bớt cường độ sức ép của nó.

Nếu cứ áp dụng cơ năng tự vệ hoặc lạm dụng sẽ càng khiến cho khoảng cách lệch càng xa hơn giữa bản thân con người thật và bản thân lý tưởng. Cứ thế, tình trạng lo lắng càng căng thẳng hơn, và họ sẽ cần nhiều hơn nữa những cơ năng tự vệ. Theo thời gian, tình trạng lẩn quẩn sẽ nhốt họ lại và nhiều người khó

tìm cách thoát ra được.

Rogers đã có cách giải thích về bệnh tâm thần như sau: Khi cá nhân hoàn toàn bất lực và cơ năng tự vệ đã trở thành quá tải với họ, cảm giác về bản thân của họ trở nên vỡ nát thành những mảnh vụn nhỏ. Hành vi của họ trở nên thiếu nhất quán và có phần rất xa lạ. Chúng ta có thể nhận ra ngay họ có triệu chứng thần kinh những lần ứng xử rất khác thường. Họ nói chuyện kém thuyết phục, cảm xúc rất ngổn ngang, họ đánh mất đi khả năng phân biệt giữa khái niệm bản thân vả không thuộc về bản thân. Cuối cùng họ trở nên mất cân bằng và trở thành bối rối.

6. Người có chức năng hoạt động tốt

Rogers, giống như Maslow rất vui khi diễn tả về một con người khỏe mạnh. Ông sử dụng cụm từ chức năng hoạt động toàn diện bao gồm những tính năng sau:

a. Khả năng mở rộng ra đón tiếp kinh nghiệm: Đây là quá trình đối nghịch với cơ năng tự vệ. Là cái nhìn chính xác của kinh nghiệm cá nhân vào cuộc sống, bao gồm cả cảm giác của mình. Điều này có nghĩa là họ có khả năng chấp nhận hiện thực trong

đó có cả cảm xúc riêng của họ. Theo ông, cảm xúc chính là một phần quan trọng trong quá trình mở lòng mình ra vì cảm xúc truyền đạt qua quá trình cơ thể đánh giá. Nếu ta không mở mình ra với cảm xúc của mình, ta sẽ không bao giờ nhìn thấy chính mình. Điều khó nhất ở đây là khả năng phân biệt được cảm xúc thực với những lo lắng đến từ những điều kiện của sự kiện.

b. Lối sống hiện sinh: Đây là lối sống tập trung vào hiện tại bây giờ và ngay trong lúc này. Đây là cách gắn liền với thực tế, thay vì cứ lẩn quẩn với quá khứ hoặc sốt ruột với tương lai không tưởng. Hiện tại là thực tế duy nhất chúng ta có thể điều tiết được. Điều này không có nghĩa là quên đi quá khứ hay bỏ mặc tương lai, tuy nhiên chúng chỉ nên giới hạn mình vào điều kiện trước mặt.

c. Tin vào chính cơ thể: Chúng ta cần để cho quá trình cơ thể tự đánh giá làm việc. Chúng ta cần tin vào chính bản thân mình. Hãy làm những việc chúng ta thấy là đúng. Hãy để cho cuộc sống đến thật tự nhiên. Nhiều người cho rằng như thế là tự do quá trớn vì không có một tiêu chuẩn giới hạn nào cả. Nghe có vẻ rất trái ngược với xu hướng những năm của thập kỷ 60

và 70 lúc bấy giờ. Tuy nhiên Rogers biện luận rằng tin vào mình tức là tin vào quyết định của chính mình, mở rộng mình ra với kinh nghiệm và sống hiện sinh trong thời khắc đối diện với hiện tại chứ không phải chỉ sống cho xong hiện tại. Nói khác đi, ta sống thật với mình chứ không phải sống theo những chiều hướng dễ dãi của tư vị cá nhân.

d. Tự do kinh nghiệm: Rogers tin rằng ai cũng có những khát khao tự do. Chúng ta rất muốn được làm điều mình thích, tuy nhiên điều này không có nghĩa là chúng ta được tự do muốn làm gì thì làm. Theo Rogers, chúng ta chỉ thật sự có tự do khi các lựa chọn được phép xảy ra. Ông tin rằng người có chức năng hoạt động toàn diện sẽ là người hoàn toàn chịu trách nhiệm về những hành vi của mình.

e. Sáng tạo: Nếu bạn cảm thấy mình tự do và có trách nhiệm, bạn sẽ hành xử một cách linh động và uyển chuyển khi tiếp cận với thế giới. Một người thật sự có chức năng hoạt động sẽ cùng giúp người khác tìm ra con người họ như quá trình kinh nghiệm họ khám phá ra chính mình. Làm điều này có thể qua kênh nghệ thuật, khoa học, hoặc những kênh tinh thần khác. Ví dụ một tín đồ tin đạo sẽ truyền bá đời sống đức tin

của họ với những người chưa tin đạo khác. Hoặc cha mẹ thật sự quan tâm đến con cái. Vợ chồng luôn quan tâm đến nhau. Tình bạn được thăng hoa. Những người này hăng hái vì những kinh nghiệm tích cực họ đã thu lượm được. Theo Roger, sáng tạo rất gần gũi với để lại dấu ấn đã dược Erikson nhắc đến.

7. Liệu pháp

Carl Rogers được biết đến nhiều nhất qua những đóng góp của ông trong liệu pháp. Tên gọi của liệu pháp được ông giới thiệu đã đôi tên vài lần. Ban đầu ông gọi liệu pháp của mình là không trực tiếp hướng dẫn, vì theo ông, nhà tư liệu không trực tiếp hướng dẫn thân chủ, mà nhà trị liệu chỉ là người đứng bên cạnh, chứng kiến và động viên thân chủ trong suốt quá trình tiến bộ của liệu pháp.

Sau đó ông đổi tên liệu pháp của mình thành tập trung vào thân chủ, ông vẫn tin rằng thân chủ là người duy nhất có thể nói: Đâu là vấn đề và tìm ra cách xử lý vấn đề ấy. Sau đó họ quyết định đi đến kết luận trong quá trình trị liệu. Và như thế vai trò của nhà trị liệu vẫn hiện diện. Tuy nhiên nhiều nhà học thuyết nhìn ông và nói: Liệu pháp nào mà chẳng tập tung vào thân

chủ của mình?

Hiện nay, cả hai tên gọi không trực tiếp hướng dẫn và tập trung vào thân chủ vẫn được sử dụng, tuy nhiên nhiều người gọi chung lại đó là liệu pháp Rogerian. Một khẩu hiệu mà ông muốn các nhà trị liệu theo đường lối của ông là: Ủng hộ chứ không phải là cải tổ lại. Ông lấy ví dụ thân chủ cũng như trẻ em tập đi xe đạp. Các em phải là người đạp xe, và ta không thể bảo em đạp xe bằng cách nào. Các em phải tập thử cho mình để tìm ra chìa khóa của sự cân bằng. Và ta cũng không thể vịn xe cho em mãi được. Nếu ta không vịn xe, em sẽ ngã nhưng học được cách đạp xe. Nếu ta cứ vịn xe mãi, em sẽ không bao giờ học tự đạp xe được.

Trong trị liệu, trạng thái tự do và tinh thần trách nhiệm của thân chủ với cuộc đời là điều nhà trị liệu cần nhắm đến. Vì thế thân chủ không nên lệ thuộc vào nhà trị liệu quá lâu. Họ cần áp dụng những khám phá của chính mình đối với cuộc sống thực tế bên ngoài văn phòng của nhà trị liệu. Những cách trị liệu mang tính bao che hoặc độc đoán nhằm gây ra những lệ thuộc, tưởng như có kết quả trị liệu nhanh và kỳ diệu nhưng thực chất là đang tạo ra một vấn đề mới: Sự lệ

thuộc của thân chủ vào nhà trị liệu.

Kỹ năng được Rogers giới thiệu là phản ảnh. Đây là cách đối thoại cảm xúc của riêng mình như một tấm kiếng. Ví dụ thân chủ sẽ nói: Tôi muốn đấm ông sếp của tôi quá. Nhà liệu pháp sẽ phản ảnh lại: Bạn có vẻ rất giận ông ta. Bằng cách này, thân chủ sẽ cảm thấy họ thật sự được lắng nghe, được quan tâm và được thông cảm. Từ đó, những động viên khi thân chủ đi đúng hướng sẽ giúp họ tìm thấy xác quyết trong đường hướng được động viên.

Qua cách này nhà trị liệu sẽ tạo được một cơ hội cho thân chủ biết về những gì họ đang thảo luận. Rogers gọi đây là quá trình phản hồi ý kiến. Khi người đang bực bội thường không nói chuyện với ai. Tuy nhiên nói chuyện chính là những kênh van xả rất hữu hiệu. Ví dụ một phụ nữ nói: Tôi ghét bọn đàn ông. Nhà trị liệu sẽ phản ảnh: Chị ghét tất cả đàn ông à? Có thể người phụ nữ sẽ chép miệng: Không hẳn là ghét mà tôi cảm thấy khó chịu. Nhà trị liệu sẽ phản ánh tiếp: Hình như chị đang bực bội về một người nào đó. Chị ta sẽ có thể nói: Chuyện là như vầy, ông ta tán tỉnh tôi không được quay ra nói xấu tôi. Như vậy cuối cùng từ một bức xúc chưa định hình (Tôi ghét bọn đàn ông) rất

chung chung, cuối cùng đã có một cái nhìn tương đối rõ hơn về hiện trường của vấn đề: Người phụ nữ đang có một vấn đề là bị người khác nói xấu.

Phản hồi ý kiến cần phải được áp dụng một cách cẩn thận và nhiều nhà liệu pháp đầu tiên khi thể nghiệm thường có xu hướng nhắc lại từng câu từng chữ sẽ khiến cho liệu pháp trở nên thật tẻ nhạt. Đôi khi thân chủ còn nghĩ là nhà liệu pháp không quan tâm đến câu chuyện. Vì thế phản hồi ý kiến phải thật khéo léo và hội đủ 3 yếu tố sau đây:

1. *Chân thành*: Nhà liệu pháp cần chân tình, thật tâm với thân chủ.

2. *Đồng cảm*: Nhà liệu pháp cần hiểu vấn đề qua lăng kính của thân chủ.

3. *Tôn trọng*: Nhà liệu pháp cần tôn trọng, nhắm đến điều tích cực một cách vô điều kiện đối với thân chủ.

Rogers cho rằng đây là những tiêu chuẩn căn bản rất cần thiết để đạt yêu cầu đối với một nhà liệu pháp. Nếu hội đủ ba yếu tố này, nhà liệu pháp sẽ thật sự giúp thân chủ hiểu ra cội rễ của vấn đề mà không

cần đến bất cứ kỹ năng nào khác. Nếu không có 3 kỹ năng này, thì dù nhà liệu pháp có áp dụng bao nhiêu kỹ năng khác sẽ chỉ đem lại hiệu quả trị liệu rất thấp. Áp dụng 3 kỹ năng này đôi lúc thật khó vì nhà liệu pháp cũng là con người. Họ cũng có những bất bình, những thành kiến và cả những yếu điểm cố hữu. Vì thế sẽ khó giữ mãi những đức tính xem ra có vẻ rất kiên nhẫn kia. Tuy nhiên ông khuyến cáo các nhà liệu pháp hãy kiên nhẫn với thân chủ trong văn phòng. Ra ngoài văn phòng thì hãy quay về với con người thật của mình.

Nhiều người đồng ý với Rogers, mặc dù những yêu cầu này đôi lúc có vẻ như vượt ra ngoài giới hạn chấp nhận của một nhà liệu pháp bình thường. Và như thế, liệu pháp này xem ra không phải khó vì cách thực hiện kỹ năng, mà rất khó áp dụng vì nhà liệu pháp cần phải có một nhân cách thích hợp với 3 kỹ năng này. Và vì thế, nhà liệu pháp phải là người có tố chất bẩm sinh chứ không phải chỉ cần trải qua huấn luyện trường lớp là đủ. Trong trường hợp này, tinh thần của cụ Nguyễn Du đã rất đúng khi ông nói: Chữ tâm kia mới bằng ba chữ tài (Truyện Kiều).

Chương 18. LUDWIG BINSWANGER
THUYẾT NHÂN CÁCH HIỆN SINH



1. Dẫn nhập

Tôi ghét tôi, tôi ghét tôi

Mặt đất sinh sôi

Còn tôi chả sinh ra điều gì cả.

Một vỏ ốc lăn lóc

Nứt nẻ, bỏ hoang, vô dụng

Tạo hóa ơi, tạo hóa ơi,

Hãy thu tôi về trở lại,

Và tạo lại tôi lần thứ hai.

Ellen West là một cô bé lập dị, rất kén ăn, chống đối kịch liệt khi ai đó dỗ dành cô bé ăn lấy một chút thức ăn mà cô không thích. Cô bé quá ương bướng đến độ nổi tiếng. Cô phải là trung tâm của mọi sinh hoạt. Ở trường nội trú bao giờ cô cũng nhớ nhà. Đến tuổi dậy thì, cô bé đã nói: Thà tôi là Hoàng đế

Caesar chứ không ai khác! Song chẳng ai có thể làm gì giúp cô bé được. Năm 17 tuổi, bài thơ Thần chết hãy hôn tôi, mô tả tâm trạng cô yêu cầu vị thần Biển hôn cô cho đến khi cô chết đi. Cô bé vùi mình vào công việc và tự ca tụng văn chương của mình là điều lành của cuộc đời.

Khi lên 20 tuổi, cô đến sống tại Sicily. Sau đó cô ăn uống ngon lành và lên cân nhưng bạn bè bắt đầu trêu ghẹo. Thế là cô bé phản ứng lại bằng cách kiêng ăn và đi bộ một cách hết sức hăng hái vì bị ám ảnh bởi tình trạng béo phì. Cô luôn ghét chính mình vì nghĩ mình quá mập và cho rằng chỉ có cái chết mới là cách giải quyết vấn đề.

Rồi cô lại vùi vào công việc và thoát khỏi tình trạng trầm uất, song cô luôn đem theo mặc cảm và trạng thái mệt mỏi. Cô bắt đầu tích cực hoạt động mong rằng mình sẽ thay đổi được xã hội, nhưng cô kín đáo tin rằng chuyện ấy chỉ là lãng phí và vô dụng.

Khi cha mẹ cô can thiệp vào chuyện cô làm đám hỏi với một sinh viên, cô rơi vào tình trạng khủng hoảng tâm thần. Cô bỏ về từ khu nghỉ mát, người gầy rạc đi và ngã bệnh. Cô tin mình bị ám ảnh bởi tình

trạng béo phì đó là nguyên nhân sức khỏe sa sút của mình. Bác sĩ đã đề nghị cô nghỉ ngơi trên giường và sau đó cô lại có vẻ mập thêm lên một chút. Nhưng rồi cô lại chống đối chỉ định của bác sĩ và lại làm việc cật lực để trở về tình trạng gầy còm.

Năm 28 tuổi, cô đám cưới với anh họ của mình và hy vọng cuộc hôn nhân sẽ giúp cô gạt bỏ hết những tư tưởng muốn gầy kia. Sau lần đầu sảy thai, cô giằng xé phân vân giữa muốn có con nhưng không chịu ăn uống bồi bổ. Sau đó cô bắt đầu uống thật nhiều thuốc xổ ở tuổi 33, một ngày cô uống 60 hoặc 70 viên thuốc xổ mỗi ngày, ói mửa vào ban đêm và đi tả vào ban ngày. Cô chỉ còn lại 92 pounds và gầy như một bộ xương.

Sau đó cô đồng ý đi gặp bác sĩ tâm thần, hết người này sang người khác. Cô thực hiện 2 cuộc tự tử nhưng không thành. Cuối cùng người ta đưa cô vào bệnh viện nội trú Kreuzlingen. Tại đó cô sống yên ả với chồng dưới sự chăm sóc của Ludwig Binswanger. Với một chế độ ăn uống và thuốc an thần, cô bắt đầu khỏe mạnh hơn, nhưng vẫn nặng nề u ám với tư tưởng sợ hãi.

Vì cô vẫn cố ý muốn tự tử, vợ chồng cô được đề nghị phải lựa chọn: Cô sẽ được đưa vào khu vực cấm và ở nơi đó cô có thể sẽ tiều tụy lụi tàn hoặc sẽ trở về nhà. Hai vợ chồng đã quyết định về nhà

Vào lúc này cô cảm thấy dễ chịu hơn vì cô biết mình phải làm gì. Cô ăn uống vui vẻ, ăn cả kẹo sôcôla, ăn no bụng sau hơn 13 năm trời. Cô nói chuyện vui vẻ với chồng, viết thư cho một vài người bạn thân. Và sau đó cô uống một liều thuốc độc cực mạnh.

Câu chuyện buồn này là một trong những ca nổi tiếng trong nghiên cứu không phải vì vấn đề là bệnh sợ ăn vốn xảy ra nhiều nơi phụ nữ. Song đây là một ca mà thân chủ đã có khả năng bộc bạch cách nhìn của mình vào vấn đề của bản thân. Câu chuyện cũng xoay quanh về người bác sĩ tâm thần đã quyết định lắng nghe lời tâm sự của bệnh nhân. Sau đây là một bài thơ khác của Ellen West:

Tôi muốn chết như loài chim vẫn chết

Chẻ đôi cuống họng trong tiếng hót sướng vui

Không còn sống như con sâu trên đất

Trở thành già nua, xấu xí, ngù ngờ ngốc nghếch

Không, hãy nghe đi một lần trong tôi dạt dào bốc cháy

Cháy bùng lên, ngọn lửa hãy nuốt lấy thân tôi

Ellen trong thời ấu thơ đã chia đôi cuộc đời của mình giữa hai thế giới. Cuộc sống của cô vẫn như đang bị giam trong một nấm mồ, chôn chặt sự tồn tại của cô về đời sống vật chất lẫn tinh thần. Nhu cầu cơ thể của cô chỉ cần rất ít từ cuộc đời, nhưng đã can thiệp vào mục đích sống của cô. Càng lớn, cô càng thấy mình tù túng chật hẹp trong một xã hội bị ô nhiễm. Những con người xung quanh cô có vẻ chóng quên những điều độc ác và tất cả đều đau khổ. Trong thế giới nấm mồ, mọi thứ tan rữa và sẽ mục nát, mọi thứ đều bị kéo xuống, một nấm mồ, một lỗ sâu.

Và Ellen West đã sống một đời sống trong thế giới giải thoát, thế giới của tâm hồn, trong sạch và

thuần túy, nơi những khát khao được trao tặng và đáp ứng. Trong thế giới do những hành động đều không cần đến cố gắng vì đã được cởi ách thoát khỏi sức nặng của vật chất. Trong thế giới giải thoát, con người ta hoàn toàn tự do và có thể bay bổng.

Có nhiều người né tránh thế giới giải thoát. Họ không thích những lo lắng và những trách nhiệm thường đi đôi với sự tự do. Họ thà chấp nhận việc mình được sai khiến và làm các việc theo mô hình tập trung như, làm việc trong một cơ quan đông người, gia nhập một tổ chức tôn giáo, hay trở thành một thành viên của một băng nhóm. Tuy vậy họ vẫn rất lo lắng và sợ hãi, vì trong thâm tâm họ biết việc tham gia vào một nhóm rộng lớn hơn vẫn là một điều gì đó tạm bợ vay mượn. Họ chẳng bao giờ sống cuộc sống của mình thực sự và không bao giờ có được hạnh phúc.

Nhiều người đi tìm sự hướng dẫn từ chính cơ thể của họ. Họ bắt đầu bằng cách đi tìm những lạc thú đơn giản. Nhưng sau đó họ tìm thấy những lạc thú này trở nành nhạt nhẽo, nhàm chán. Vì thế họ sẽ thay thế những lạc thú này bằng những lạc thú mới khác như sử dụng một loại thuốc phiện hay những hành vi thiếu lành mạnh khác. Họ luôn chạy đi tìm những kênh cảm

xúc mới. Và tất nhiên là họ vẫn không thể mãn nguyện trước. Họ cảm thấy thất bại, không phải vì không đạt được khoái cảm mà đơn giản là họ chỉ tìm thấy khoái cảm là một trạng thái tạm bợ đánh lừa.

Ellen West cố tình lảng tránh thế giới nhà mồ. Cô muốn tự do bay bổng cao hơn thế giới vật chất tầm thường để bay vào thế giới giải thoát, bay vào cõi tốt lành và sạch sẽ, đầy những điều công bằng đạo đức. Trong một góc nhỏ của mình, cô đã cố gắng đạt đến sự thành công bằng cách giảm cân, tuy nhiên như thế vẫn chưa đủ.

Chúng ta không thể né tránh cuộc đời chỉ vì một bộ phận cơ thể chúng ta không muốn. Chúng ta không thể né tránh thân xác cơ thể hay né tránh tâm hồn của mình. Dù chấp nhận hay không, chúng ta vẫn vừa là những con chim hay những con sâu trên mặt đất. Chẳng có gì là tệ cả đấy chính là hai thái cực cao và thấp, đen và trắng, sáng và tối luôn luôn tồn tại trong thân phận con người.

2. Tiểu sử của Ludwig Binswanger

Ludwig Binswanger sinh ngày 13 tháng 4 năm 1881 tại Kreuzlingen, Switzerland trong một gia

đình có truyền thống y học và đã có vài người là bác sĩ tâm thần. Ông nội của ông vốn cùng tên Ludwig đã sáng lập ra Bệnh viện nội trú Kreuzzlingen năm 1857. Cha của ông là Rchert, có thời kỳ đã là giám đốc của bệnh viện này. Ông chú của Ludwig khám phá ra bệnh Binswanger (một chứng bệnh tương đối giống với bệnh Alzheimer: bệnh giảm khả năng trí tuệ vì thoái hóa não).

Ludwig Binswanger trở thành bác sĩ y khoa từ trường Đại học Zurich năm 1907. Ông nghiên cứu và học tập dưới sự hướng dẫn của Carl Jung, đồng thời giúp Jung trong Tổ chức Freudian. Giống như Jung, ông thực tập dưới sự chỉ đạo của Eugen Bleuder, người đã tìm ra và đặt tên cho chứng bệnh tâm thần phân liệt.

Jung giới thiệu Binswanger với Sigmund Freud năm 1907. Đến năm 1911, Binswanger trở thành giám đốc điều khiển tại bệnh viện nội trú Bellevue. Năm kế đến, ông bị ốm và đến thăm Freud, vẫn nhớ là Freud là người rất ít khi rời khỏi Vienna. Tình bạn của họ kéo dài cho đến khi Freud qua đời vào năm 1939, mặc dù hai người họ có nhiều quan điểm khác nhau về học thuyết.

Từ những năm 20, Ludwig đã xây dựng một hứng thú trong thuyết hiện sinh được tìm thấy nơi Edmund Husserl, Maritn Heidegger và Martin Buber. Ông càng lúc càng tách xa khỏi học thuyết theo trường phái Freudian. Từ những năm đầu thập kỷ 30, ông chính thức được coi là một trong những nhà liệu pháp hiện sinh. Vào năm 1943, ông công bố tác phẩm nghiên cứu của mình (Grundformen und Erkeuntnis menschlichen Daseins), vốn chưa bao giờ được dịch sang tiếng Anh.

Năm 1956, Ludwig Binswanger từ chức bác sĩ trưởng tại Bellevue sau 45 năm làm việc ở đó. Sau đó ông tiếp tục viết cho đến khi qua đời vào năm 1966.

3. Học thuyết của Ludwig Binswanger

Tâm lý hiện sinh – giống trường phái Freudian – là một trường phái tư tưởng, một học thuyết truyền thống, nghiên cứu và áp dụng thực hành liên hệ đến nhiều nhà tâm lý tên tuổi. Khác với thuyết Phân tích tâm lý, thuyết Tâm lý hiện sinh không có một nhà sáng lập riêng mà là sản phẩm chung của một nhóm nhà triết học cuối nửa thế kỷ XIX, tiêu biểu là Soren Kierkegaard và Friedrich Nietzsche.

Kierkegaard và Nietzsche khác nhau như ngày và đêm. Kierkegaard hứng thú trong việc khôi phục lại niềm tin sâu sắc vào tôn giáo khô khan của thành phố Copenhagen ngày ấy, trong khi đó Nietzsche là người nổi tiếng vì thái độ của mình khi ông phát biểu: Thượng Đế đã chết thật rồi. Nói chung là họ khác nhau về nền tảng triết lý, tuy cả hai tìm đến quan điểm phục vụ con người thật (real people). Cả hai đều rất tâm huyết với những vấn đề khó khăn trong đời sống của con người. Hai ông cho rằng sự hiện diện của con người không thể gói gọn trong những hệ thống lý luận phức tạp (complex rational systems), tôn giáo hay triết học. Cả hai ông đều gần gũi với thơ ca nhiều hơn là với những nhà lý luận.

Sau Kierkegaard và Nietzsche, tương đối nhiều nhà triết lý (hiện nay là nhiều nhà tâm lý) đã cố gắng giải thích và phục hồi ý tưởng hiện sinh. Một số người vì không thích thơ ca lắm nên việc đọc những tác phẩm gốc của hai ông rất khó khăn. Họ cảm thấy phải bơi ngược dòng thời gian ngôn từ để có thể lĩnh hội được những luồng tư tưởng lớn này. Nhiều nhà tâm lý đã chịu ảnh hưởng tâm lý hành vi và tâm lý sinh lý, nên việc nắm vững học thuyết Hiện sinh là một điều

hiển nhiên khó. Nhất là hiện nay chúng ta đã quá tin vào khoa học và lôgíc.

4. Hiện tượng học

Hiện tượng học là phương pháp nghiên cứu cẩn thận và hoàn thiện về những hiện tượng khó giải thích nơi tâm thức con người. Hiện tượng là nội dung của cõi ý thức như: các đức tính, các mối quan hệ, những sự kiện, những tư tưởng, hình ảnh, trí nhớ, ảo tưởng, cảm giác, hành vi... mà chúng ta đã trải nghiệm qua. Hiện tượng học là một cố gắng giải thích để chúng ta hiểu và tiếp cận với những kinh nghiệm này, từ đó ta có thể diễn đạt chúng một cách khách quan và chính xác nhất.

Nếu một nhà tâm lý đã được huấn luyện về thí nghiệm, thuyết Hiện sinh là một kênh tiếp cận với đối tượng một cách hoàn toàn khác hẳn. Trong khoa học và tâm lý thực nghiệm, chúng ta có xu hướng gạt bỏ tất cả những chủ quan của mình và nhìn bản chất của một sự kiện một cách khách quan nhất. Nhà hiện sinh cho rằng chúng ta không thể gạt bỏ tất cả yếu tố chủ quan khi đánh giá bản chất của một sự kiện, dù ta có cố gắng đến đâu đi chăng nữa. Ống kính khoa học

muốn nhìn sự kiện một cách cụ thể chắc chắn, tuy nhiên theo các nhà hiện sinh thì đặc tính chủ quan vốn là một đặc tính không bao giờ hoàn toàn tách khỏi đặc tính khách quan được.

Hầu hết các triết lý hiện đại, bao gồm cả triết lý Hóa học có khuynh hướng chia đôi. Họ thích chia đôi thế giới trở thành 2 phần: Bộ phận khách quan được coi là bộ phận vật chất và bộ phận chủ quan là phạm trù cõi ý thức. Kinh nghiệm của chúng ta có những liên hệ với cả hai bộ phận nói trên. Khoa học hiện đại tập trung vào khách quan, bộ phận vật chất và cố gắng gạt bỏ yếu tố chủ quan. Nhiều người gọi cõi ý thức là hệ lụy, một sản phẩm phụ của phản ứng hóa học nơi bộ não và những quá trình vận hành của não, một đại lượng nói chung không quan trọng. Nhà tâm lý hành vi B. F. Skinner đã coi cõi vô thức không là điều gì cả.

Các nhà hiện sinh cho rằng suy nghĩ như thế là một sai lầm. Tất cả những đối tượng của khoa khoa học đều đi qua cõi vô thức. Mọi điều chúng ta trải nghiệm đều nhuốm màu chủ quan. Một cách dễ nhìn ra là không có kinh nghiệm nào không liên hệ đến cả hai bộ phận. Và họ gọi đây là quá trình cố ý.

Vì thế hiện tượng học yêu cầu tất cả những đối tượng nghiên cứu – dù là bên ngoài hay bên trong hệ tâm thức thúng ta, về con người, về sự hiện diện của con người – hãy để những đối tượng nghiên cứu ấy trình bày bản chất thật sự của chúng. Vì thế ta cần mở rộng với những kinh nghiệm bằng cách không phủ nhận những đại lượng phạm trù không thể đo đạc được, như các khung giá trị tinh thần: triết lý sống, học thuyết tâm lý, và lăng kính tôn giáo. Ngành Hiện tượng học yêu cầu chúng ta nên dẹp bỏ não trạng thực tế khách quan để đánh giá xem một kinh nghiệm xem sự thật là cái gì? Vì kinh nghiệm là một trải nghiệm rất riêng của mỗi người.

Hiện tượng học là một hướng đi xuất phát từ lĩnh vực siêu nhiên. Tâm lý thực nghiệm chọn lựa những chủ thể một cách thật vô tư để gạt bỏ những cơ hội chủ quan có thể xảy ra (nói theo thuật ngữ thống kê). Các nhà hiện tượng học có xu hướng nghiên cứu chung để cách nhìn của họ được gộp lại, tạo thành một sự hiểu biết toàn diện và phong phú hơn về một hiện tượng. Quá trình này gọi là gian thoa chủ quan.

Đây là một phương pháp thích hợp nhất được áp dụng trong nghiên cứu những cảm xúc khác nhau,

những bệnh lý tâm lý, các trạng thái lo lắng chia rẽ, cô đơn, cô độc, kinh nghiệm của các nghệ sĩ lớn, những kinh nghiệm tôn giáo, sự im lặng và ngôn ngữ, cách nhìn và hành vi. Ngoài ra họ còn nghiên cứu về sự hiện diện của con người, đáng kể nhất là Martin Heidegger và Jean–Paul Sartre. Những não thức phức tạp của đời sống phong phú chính là đối tượng nghiên cứu của chủ nghĩa hiện sinh.

5. Sự hiện diện

Kierkegaard đã có lần so sánh chúng ta với Thượng Đế, dĩ nhiên là chúng ta không thể bằng Thượng Đế được. Thượng Đế được coi là biết hết mọi sự, toàn năng, và vĩnh hằng. Còn chúng ta là những chủ thể rất gàn bướng trong nếp nghĩ một chiều, yếu đuối một cách đáng thương và tất cả chúng ta đều chết. Giới hạn của chúng ta quá rõ ràng hiển nhiên.

Chúng ta thường muốn mình được trở nên gần giống với Thượng Đế hơn, hoặc ít nhất cũng là những thiên thần. Dù sao thiên thần cũng không quá ích kỷ trong nếp nghĩ và không quá yếu đuối như con người. Và đặc biệt là thiên thần sẽ không bao giờ chết. Như Mark Twain đã vạch ra: Nếu chúng ta là những

thiên thần - chúng ta sẽ không nhận ra mình – Thiên thần chẳng làm gì cả ngoài sự chỉ dẫn của Thượng Đế. Họ chẳng làm được gì để thay đổi tình trạng này. Họ đơn giản chỉ tồn tại theo kế hoạch của Thượng Đế và tồn tại muôn đời như một chủ thể lệ thuộc, hoàn toàn vô nghĩa hiểu theo một nghĩa nào đó. Thiên thần đối với Thượng Đế cũng như cái áo đối với chúng ta. Cả hai đều có danh xưng, có mục đích, có tính năng, một chủ thể được tạo ra để phục vụ. Thiên thần cũng thế họ được tạo ra có danh xưng, mục đích, tính năng và nhất là để phục vụ Thượng Đế.

Con cò bay trên cánh đồng cũng thế. Chúng có những kế hoạch hoặc chương trình được cài đặt trong hệ thống di truyền của mình. Chúng vận hành và sinh hoạt dựa trên những điều khiển của bản năng đã thúc giục và hướng dẫn chúng.

Làm một cái áo, một con cò, một thiên thần thật dễ dàng quá. Mục đích của những chủ thể này có trước sự hiện diện: Nghĩa là mục đích hiện diện của chúng đã có trước những hành vi của chúng.

Tuy nhiên, các nhà hiện sinh cho rằng con người hoàn toàn khác hẳn. Chúng ta hiện diện trước

khi có sự xuất hiện mục đích của chúng ta, như Sartre đã nói. Chúng ta thường không biết mục đích cuộc đời của mình cho đến khi chúng ta phải sống. Cuộc đời chúng ta, ta là ai? – không phải do Thượng Đế quyết định, không bởi định luật của tự nhiên, chẳng phải bởi di truyền, không bởi xã hội mà họ đang sống, và càng không phải từ gia đình chúng ta. Những phạm trù nói trên chỉ cung cấp những nguyên liệu thô để ta kiến tạo nên cuộc đời chúng ta. Ta là ai? Đấy là những chọn lựa chúng ta sử dụng để tiếp cận cuộc đời. Nói khác đi, chúng ta là người kiến tạo cuộc đời của chính mình.

Các nhà khoa học nhắm đến cấu trúc và vận hành có thể đo đạc được. Thuyết Hiện sinh trong khi đó lại nhắm đến kinh nghiệm mà mỗi cá nhân đã từng sống qua.

Bản chất mục đích của nhân loại – một đại lượng chung mà tất cả chúng ta thừa hưởng đã khiến chúng ta khác hơn những sinh vật khác trong thế giới này. Chính vì thiếu bản chất mục đích này đã dẫn đến tình trạng trống rỗng. Tự do của mỗi chúng ta không thể bị gói gọn trong một khung triết lý hay học thuyết tâm lý, chúng ta không thể phân chia trở thành những quá trình vận hành vật lý hay những phản ứng hóa học.

Tương lai của chúng ta không thể tuyệt đối dựa vào những phỏng đoán thống kê. Ta có thể là da màu hay da trắng, chúng ta lớn lên trong những điều kiện văn hóa khác nhau, có người may mắn trong những điều kiện hoàn cảnh khác nhau về những cơ duyên và vận hội. Những nguyên liệu thô này rất khác nhau đối với nhiều người trong chúng ta. Tuy vậy, tất cả chúng ta vẫn có chung một nhiệm vụ phải làm là: Kiến tạo chính bản thân mình.

6. Liên tục hiện diện

Đây là một khái niệm được mượn từ tiếng Đức – Dasein có nghĩa là liên tục hiện diện, cố gắng đeo đuổi, sinh tồn. Khái niệm này được dịch ra tiếng Anh và có một ý nghĩa mới: Hãy ở đó. Đây là khái niệm của triết lý gia người Đức Martin Heidegger. Các nhà Hiện sinh học coi đây là trung tâm điểm của hệ thống học thuyết. Âm da trong từ da–sein có nghĩa là đó. Điều này cho thấy các nhà Hiện sinh có cơ sở để xác định khái niệm một chủ thể nằm ở giữa một hệ thống phức tạp và hỗn độn. Hơn nữa ở đó không nên chỉ được hiểu là không phải ở đây, mà là một khái niệm chứng minh rằng chúng ta luôn thuộc về một thế giới khác, một thế giới mà chúng ta thật sự không thuộc về

nó.

Không có một thuật ngữ dịch nghĩa cụ thể nhất về từ dasein, nhiều người sử dụng từ hiện sinh, mục đích hiện diện đã cố gắng chuyển ngữ khái niệm này. Từ hiện sinh trong tiếng Anh là existence có nguồn gốc từ tiếng La tinh ex–sistare, có nghĩa là bước ra, đi ra, đứng ra khỏi một giới hạn. Và khi đối chiếu với từ da–sein trong tiếng Đức, ta thấy ngay ý nghĩa liên hệ. Vì thế dasein có nghĩa trở thành một điều gì đó khác hơn, di chuyển xa hơn và xuyên qua chính con người của mình, trở thành một chủ thể mới trong một thế giới hoàn toàn khác.

Heidegger cho rằng da–sein là quá trình mở rộng mình ra, giống như một cánh đồng cỏ, một khoảng trống bao bọc bởi những cánh rừng rậm, vì da–sein cho phép thế giới được phô bày bản chất thực của nó. Sartre cũng nhìn nhận khái niệm khoảng trống mở ra này, và gọi đây là trạng thái không–có–gì–cả của sự hiện diện con người, giống như một lỗ thủng chỉ tồn tại khi xung quanh nó là một thế giới đặc kín. Hiện diện vì thế đã trở thành một trạng thái đứng riêng rẽ độc lập, đối nghịch với sự dày đặc của những đại lượng phạm trù khác.

Đặc tính quan trọng nhất của dasein, theo Heidegger là quan tâm. Hãy ở đó không phải là để hờ hững né tránh. Chúng ta liên hệ với thế giới, với những chủ thể khác, và với cả chúng ta nữa. Chúng ta gắn bó trong việc có trách nhiệm và những đầu tư vào cuộc sống. Chúng ta có thể và bắt buộc phải làm nhiều điều. Bỏ mặc và vứt hết quan tâm không phải là một tính năng đặc trưng của con người.

7. Bị ném vào thế giới

Đây là một khái niệm tin rằng chúng ta bị ném vào cuộc đời này mà không có sự đồng ý của chúng ta. Khi chúng ta bắt đầu có nhận thức, chúng ta bắt đầu với quá nhiều chọn lựa được thiết kế và chuẩn bị sẵn sàng cho chúng ta đến từ di truyền (ta chẳng thể chối bỏ chiều cao và giới tính của mình), từ môi trường (ta không muốn sinh ra ở một làng nghèo vùng sâu vùng xa), từ xã hội (ta muốn mình sinh ra ở London, thay vì ở New Delhi), và từ gia đình (ta không muốn mình sinh ra trong gia đình nghèo). Đây là những nguyên liệu thô, một cách giải thích rằng "tôi" mặc dù tỉnh táo và tự do, vẫn không thể thoát khỏi những ràng buộc đã được thiết kế sẵn và tôi chẳng còn lựa chọn nào khác nữa.

Ví dụ như cơ thể chúng ta, ta là chủ nó và nó thuộc về ta. Ta có thể đi, đứng, nói, cười, lắng nghe. Chúng ta nhìn, nghĩ, có cảm xúc, rồi hành xử dựa vào cơ thể của mình, và đây là một thực tế. Hiện diện của chúng ta sẽ ra sao nếu cơ thể của mình không tồn tại? Song cơ thể chúng ta thực sự hiện diện như bao chủ thể khác. Sẽ có lúc cơ thể chúng ta không phục tùng chúng ta nữa, hoặc đôi khi chúng còn là gánh nặng cho chúng ta. Chẳng hạn như bệnh tật – nhưng ta vẫn phải là ta. Rồi có lúc thế giới bên ngoài xâm nhập vào cơ thể chúng ta: Một cái nạng gỗ, một cặp mắt kính cận, một quả tim nhân tạo, một cái chân giả, răng giả, van tim giả… Có lúc bạn liên hệ với thế giới qua điện thoại, viết thư chứ không phải trực tiếp mặt đối mặt. Cứ thế ta thấy mình trộn lẫn vào thế giới và thế giới thẩm thấu vào chúng ta. Và rồi trong nhiều trường hợp ta không còn biết ai là chủ của ai nữa.

Bị ném vào thế giới còn được hiểu như là chúng ta được sinh ra vào một xã hội đã định hình. Xã hội đã tồn tại có trước chúng ta, văn hóa có mặt trước khi ta cất tiếng khóc chào đời. Ngôn ngữ ta nói có trước chúng ta cả ngàn năm. Cha mẹ chúng ta là những người bị ném vào thế giới trước chúng ta. Tới

phiên chúng ta nhập cuộc, ta đến với cuộc đời này là đứa trẻ yếu ớt không thể tự tồn tại, vì thế chúng ta phải dựa vào họ để tiếp tục tồn tại.

Ngay cả khi lớn lên, chúng ta vẫn lệ thuộc vào những con người khác. Có lúc ta trở thành nạn nhân của người khác. Có lúc ta tin rằng họ không thể bằng chúng ta. Chúng ta lừa gạt sự tự do của mình và chấp nhận thuần phục xã hội vì không còn nhiều lựa chọn khác tươi sáng hơn. Đây là khái niệm mà các nhà hiện sinh gọi là: Sự sụp đổ của chúng ta.

Binswanger đã đi theo nhà triết học Martin Buber, khi ông giới thiệu thêm những khía cạnh tích cực vào khái niệm sự sụp đổ của chúng ta. Bằng cách này chúng ta được phép tìm đến cái chung giữa bản thân ta và thế giới giúp cho quá trình liên hệ giữa chúng ta và người khác, để xây dựng những khung tình cảm. Nếu da–sein là mở rộng, chúng ta có thể mở rộng mình ra với thế giới. Chúng ta thật ra không đóng chặt như nhiều nhà hiện sinh đã tin như thế. Binswanger cho rằng đây là khả năng tiềm tàng trong mỗi cá nhân, đối chiếu với da–sein, khả năng này được hiểu là hiện diện ngay bên ngoài thế giới của mình.

8. Nguồn gốc của sự lo lắng

Các nhà hiện sinh học luôn cho rằng cuộc sống thật khắc nghiệt. Thế giới cung cấp cho chúng ta cả khoái cảm lạc thú và những nỗi đau. Theo họ, thế giới xã hội dạy cho chúng ta hằn học, đau khổ, cô đơn nhưng cũng cho chúng ta nhìn thấy chân dung của tình thương tình yêu, và những cảm xúc ấm áp nồng nàn. Trong đó thế giới nội tâm chất chứa những lo lắng, mặc cảm, và cả sự cảnh giác băn khoăn về sự chết không tránh khỏi. Những đại lượng tiêu cực này không phải là những điều khả dĩ sẽ có thể xảy ra, mà là những điều tất yếu xảy ra không tránh khỏi.

Vì thế tự do là có quyền lựa chọn trong lối tiếp cận với cái chết không tránh khỏi. Theo các nhà hiện sinh học thì con người đã bị ép buộc phải chọn lựa, như Sartre đã nói thế, và một điều chúng ta không thể nói là mình muốn chọn hay không chọn. Nói khác đi chúng ta không có quyền được KHÔNG CHỌN. Chúng ta vẫn cứ phải chọn lựa hàng ngày, ngay cả khi chúng ta lảng tránh hờ hững với chọn lựa về sự yếu đuối và thực tế là sẽ phải chết, dựa theo phân tích của Kierkeggard. Điều khó chịu ở đây, chúng ta thường chẳng có đủ dữ kiện để có một lựa chọn thỏa đáng.

Nhưng ta vẫn chọn lựa, chẳng bao giờ hoàn hảo.

Kierkegaard, Heidegger và những nhà hiện sinh học khác sử dụng thuật ngữ lo lắng để áp dụng vào nỗi lo sợ khi chúng ta đi vào cõi mông lung không chắc chắn khi đối diện với tương lai của mỗi chúng ta. Chính cõi mông lung không chắc chắn trở thành nỗi lo sợ, tập trung vào sự giận dữ và tuyệt vọng đau khổ đến từ nhu cầu phải chọn lựa. Chúng ta luôn bị dằn vặt bởi những chọn lựa của mình. Chúng ta băn khoăn lo lắng không biết xem nếu như các chọn lựa của chúng ta là đúng hay sai. Chúng ta sốt ruột muốn biết các chọn lựa ấy có chuyển tải được khát khao của chúng ta hay không. Theo các nhà hiện sinh thì trạng thái lo lắng khác với nỗi lo sợ. Lo sợ thường có một tác nhân gây sợ định hình, còn lo lắng thường ám chỉ về một trạng thái cảm xúc mơ hồ về sự hiện diện của bản thân với những liên hệ khác.

Các nhà học thuyết hiện sinh thường nói về trạng thái trống rỗng trong liên hệ với lo lắng. Bởi vì chúng ta không phải là con cò, là cái áo hay những thiên thần, bằng lòng với sự sắp đặt, cảm giác lo lắng đến và đôi lúc ta cảm thấy mình sắp sửa rơi vào trạng thái trống rỗng. Chúng ta muốn mình trở thành đá cuội

đặc cứng, đơn giản, và tồn tại mãi với thời gian, nhưng chúng ta phát hiện ra mình đang bơi lội trong vòng xoáy. Vì thế cảm giác lo lắng không thể là một điều tạm thời khó chịu có thể xử lý bởi nhà trị liệu, vì cảm giác lo lắng là một bộ phận thường trực của con người.

9. Mặc cảm

Chủ nghĩa hiện sinh không phải là một triết lý đơn giản. Nó không cung cấp cho chúng ta đầy đủ những ngõ thoát để ta có thể né tránh trách nhiệm về những hành động của chúng ta. Chúng ta không thể trút tất cả trách oán lên môi trường sống, lên hệ thống di truyền của cơ thể, lên cha mẹ chúng ta, hay là những căn bệnh tâm thần, rượu, thuốc phiện, sức ép của bạn bè xung quanh, kể cả những con người độc ác khác…

Heidegger sử dụng một từ trong tiếng Đức: Schuld – để mô tả về trách nhiệm của chúng ta với bản thân mình. Đây là từ mang cả hai nghĩa: mặc cảm và mắc nợ. Nếu chúng ta không làm điều mình nên làm, ta cảm thấy mặc cảm. Và như thế chúng ta mắc nợ với trạng thái hiện diện của mình. Và vì trạng thái hiện diện luôn trong tình trạng vận động và phát triển nên chúng

ta không bao giờ hoàn tất việc trả nợ. Chúng ta luôn dối diện với tâm trạng bỏ dở chưa kịp hoàn thành, tương tự như cảm giác chúng ta bị chất vấn bởi sự thiếu nhất quán của bản thân mình.

Xem ra chỉ có một trạng thái có thể đem lại quân bình cho tâm thức con người là hối hận. Hối hận là chất liệu để khỏa lấp khoảng trống, hối hận về những điều chúng ta đã làm – chưa kịp làm – cố ý làm để hại người khác. Chúng ta còn mặc cảm cả với những hành vi trong quá khứ chẳng gây hại đến ai nhưng gây hại đến chính chúng ta. Nhất là khi chúng ta chọn lựa những con đường tắt, chọn những lối đi dễ dàng, làm ít, làm lấy lệ, làm chưa tận sức, khi chúng ta đánh mất chính mình, đi lạc hướng, lãng phí tuổi xuân, bỏ lỡ những cơ hội vàng.. và rồi chúng ta hối hận.

10. Cái chết của chúng ta

Các nhà học thuyết hiện sinh đôi khi được coi là tập trung quá nhiều vào chết chóc. Đúng vậy. Họ thường nói về sự chết có vẻ sâu sắc hơn các học thuyết khác, nhưng đây không phải là một địa hạt hứng thú đối với tất cả chúng ta. Chỉ khi nào thật sự nhìn thấy và đối diện với cái chết gần nhất thì thúng ta mới

nhận ra ý nghĩa của sự sống. Trong vở kịch Những con ruồi (The Flies) của mình. Sartre viết: Đời sống bắt đầu từ phía xa xăm bên kia của tuyệt vọng.

Heidegger cho rằng chúng ta là những sinh thể hướng về sự chết. Con người là những sinh thể duy nhất có cảm giác ý thức về cái chết của chính mình. Khi chúng ta ý thức được về số phận mỏng manh không tồn tại mãi mãi, ban đầu chúng ta né tránh thực tế này bằng cách quên đi chúng qua việc biến mình trở thành bận rộn với những công việc hàng ngày. Nhưng bằng cách này chúng ta vẫn chẳng giải quyết được điều gì cả. Lẩn tránh cái chết là lẩn tránh chính sự sống.

Nhiều người vừa ẵm đứa con sơ sinh của mình đã nghĩ ngay đến một ngày họ và em bé sẽ chết. Ta nhìn vào người vợ, người chồng của mình, đang sống rất hạnh phúc nhưng chúng ta cũng có lúc nghĩ đến sự chết. Phải chăng khi người cha nghĩ về sự chết của mình và đứa con, ông sẽ cảm nhận được thời gian chỉ là một đại lượng không thể kéo giãn mãi ra được, và như thế ông sẽ yêu con của mình nhiều hơn. Nếu ý thức của mình không sống mãi mãi, con người ta sẽ quên đi những hằn học hận thù. Khi nhận diện ra

bản chất thực của cái chết, ta thấy một giây phút sống không ý nghĩa sẽ là một giây phút lãng phí mãi mãi.

Sau đây là lá thư mà nhà soạn nhạc piano Mozart đã diễn tả về cái chết khi ông viết cho người cha của mình:

Con sẽ nói với cha rằng con không còn thấy lo lắng về cái chết trước mắt. Mọi sự đã trở nên dễ chịu hơn. Vì cái chết (con cố ý nói về cái chết) chính là mục đích đời sống của mỗi chúng ta. Con đã tìm thấy mình trở thành quen thuộc với sự thật này và cái chết chính là người bạn thân nhất của con. Ý tưởng chết chóc không còn khiến con lo sợ nữa, mà là một cảm giác yên ắng nhẹ nhàng. Con cảm ơn Thượng Đế đã cho con có cơ hội được nhìn vào cái chết như một chìa khóa để tìm ra hạnh phúc đích thực. Con chưa bao giờ nằm xuống mỗi đêm trước khi đi ngủ mà không nghĩ rằng, mặc dù con còn rất trẻ, có lẽ ngày mai thức dậy con sẽ không còn tồn tại nữa. Nhưng chẳng ai biết con sẽ nói là con sẽ buồn bã hay yếm thế, vì thế con rất cám ơn tạo hóa đã ban cho con sự sống hàng ngày. Và con ao ước rằng Ngài sẽ ban tặng điều tương tự ấy cho tất cả những anh em đồng loại của mình.

11. Sống thật với chính mình

Không giống với những nhà học thuyết nhân cách khác, các nhà hiện sinh học không có ý né tránh giá trị của phán quyết. Nói theo ý nghĩa hiện tượng học, xấu và tốt là hai phạm trù tồn tại rất thực như bao nhiêu phạm trù đời sống khác. Chúng ta có thể lựa chọn một cách sống cho mình vì có nhiều cách sống tốt đẹp hơn những cách sống khác. Cách sống tốt đẹp hơn được các nhà hiện sinh gọi là sống thật lòng mình. Để sống thật với chính mình có nghĩa là ta cần ý thức được khái niệm bản thân. Chúng ta cần quan tâm đến hoàn cảnh sống của chúng ta (bị ném vào cuộc sống). Chúng ta cần ý thức về quá trình chúng ta tiếp cận với cuộc sống qua những thỏa hiệp nhượng bộ. Chúng ta cần nhận ra những khả năng tự thiết kế nên chính con người của mình. Ta cần ý thức về những đại lượng xảy– ra không thể tránh được, về những mặc cảm và thái độ lo lắng của chúng ta về sự chết. Cũng nhập cuộc và càng mở rộng chính mình ra với những đại lượng nói trên, điều đó có nghĩa là chúng ta đang hành động để xác định được bản thân của mình. Như thế ta cần phải gắn bó với cuộc sống, có trách nhiệm, nhập cuộc, đối chiếu và đương đầu với hiện thực trước

mặt.

Theo các nhà hiện sinh học, sức khỏe tâm thần không phải là não trạng khoái cảm hay trạng thái hạnh phúc. Mặc dù các nhà thuyết học hiện sinh chẳng có ý định chống lại những giá trị ấy. Theo họ, sức khỏe tâm thần đến từ khả năng và niềm tin nơi ta sẽ sống tốt đẹp nhất.

12. Sống không thật với chính mình

Những ai không sống thật với chính mình là sống hờ. Nghĩa là họ sống nhưng không trở thành một cái gì đó cao lớn hơn chính họ. Họ đánh đổi sự mở rộng với bản thân để lấy về sự co cụm. Họ đánh đổi sự động năng cuộc đời để đem về trạng thái bị động tù túng. Họ chối bỏ những khả năng tốt đẹp có thể xảy ra để chấp nhận những gì họ nhìn và sờ được. Nếu sống với con người thật của mình là tiến về phía trước thì sống không thật với chính mình là đứng giam chân tại chỗ.

Nhà học thuyết hiện sinh tránh né việc xếp bảng và phân chia. Với họ, mỗi người là một chủ thể rất riêng. Vì chúng ta không ai có một số lượng nguyên liệu thô giống nhau và chất lượng nguyên liệu thô của

mỗi người cũng khác nhau về di truyền, văn hóa, gia đình… Và mỗi chúng ta sử dụng tất cả những nguyên liệu thô ấy để kiến tạo nên chính mình qua những lựa chọn sáng suốt hay những lựa chọn không lành mạnh. Vì thế chúng ta có rất nhiều lối sống trung thực với chính mình hay là chọn cách sống không trung thực với chính mình.

Sống theo truyền thống là lối sống tương đối phổ thông không trung thực với con người của mình. Đây là lối sống tránh né tiềm năng tự do của mình, một cuộc sống tuân thủ theo những hệ giá trị tinh thần và vật chất được định sẵn. Nếu ta muốn mình giống như những người khác, chúng ta sẽ không có bất cứ khát khao vươn lên. Và chúng ta cũng chẳng cần phải có bất cứ chọn lựa to lớn nào. Có những người hành xử vì bị chi phối bởi người có quyền hành, bởi sức ép từ hàng xóm và bạn bè, hoặc bởi những phương tiện đại chúng. Nếu ta cứ bận rộn với việc tìm tòi nơi những giá trị đạo đức để có quyết định xử lý, Sartre nói rằng bạn đang ngã xuống và sống với một niềm tin thật đáng ngại.

Một lối sống né tránh, không thực với chính mình là bệnh thần kinh hiện sinh, tuy họ là người có ý

thức về khái niệm chính mình nhiều hơn những người sống dựa trên những tư tưởng truyền thống. Họ biết mình là người có lựa chọn và họ rất sợ phải đối diện với chọn lựa đến độ nỗi lo lắng này trở thành quá tải. Họ có thể tê cóng, hoảng hốt, thay đổi nỗi lo lắng và mặc cảm hiện sinh chuyển sang nỗi lo lắng và mặc cảm thần kinh. Họ thường có xu hướng bị lôi cuốn bởi những đối tượng gây sợ, và những nỗi ám ảnh không kiềm chế được. Họ cần có một đích điểm để giải tỏa trạng thái giận dữ. Họ thường lo lắng về một một căn bệnh, hay một vấn đề giả tạo không có thực. Đó là những cố gắng tìm cách đối phó vô tình đã biến thành những khó khăn trong cuộc sống và trở nên một vấn đề. Các nhà tâm lý hiện sinh nói rằng dù chúng ta có thể gạt bỏ tất cả triệu chứng bằng những kỹ thuật khác nhau nhưng chúng ta vẫn phải đối diện với các vấn đề có tính hiện sinh.

Binswanger cho rằng sống không trung thực với chính mình là chọn lựa trói buộc cuộc đời của mình trong một cái hộp hay một khung tẻ nhạt. Chính khung tẻ nhạt này đã chi phối tất cả những giá trị hiện sinh (dasein) của mình. Họ là người cứng nhắc và tê liệt trong cách nhìn, cố hữu với một giá trị, họ có xu hướng

ngại ngùng trong việc thể nghiệm tìm tòi. Họ thụ động, chờ đợi và nghe ngóng, không dám tiên phong trong những lĩnh vực của đời sống. Để khỏa lấp những khoảng trống, họ thường lao vào những thói quen thường nhật, trái hẳn với người sống trung thực với chính mình, là những người luôn hăm hở thể nghiệm và khám phá.

13. Phân tích hiện sinh và hội chẩn

Binswanger và các nhà hiện sinh học khác luôn tìm cách khám phá ra thế giới quan của một thân chủ hay thế giới mà họ đã thiết kế ra. Tuy nhiên đây không nhất thiết là những mảng đề tài nặng nề như tôn giáo, triết lý, hoặc về quan điểm cuộc đời. Ông muốn tìm hiểu về cách một thân chủ sống cuộc đời thật trong những phạm trù cụ thể hàng ngày. Cụ thể, ông muốn thân chủ kể cho ông nghe cách họ hiểu về vai trò và giá trị của những vật thể trong thể giới cuộc sống như bàn ghế, chim bồ câu, con cọp trong vườn bách thú, tòa nhà, trọng lực và ánh sáng…

Ngoài ra ông cũng muốn khám phá về thế giới xã hội, vốn là những phạm trù quan hệ cá nhân, cách nhìn và thái độ của thân chủ với cộng đồng và các

mảng văn hóa xã hội khác.

Ông còn muốn biết về thế giới nội tâm của thân chủ, bao gồm cả về đời sống vật chất và đời sống tinh thần, qua đó những cảm xúc trung thực nhất nơi tâm thức của thân chủ sẽ chính là con người của họ.

Binswanger chú ý đến khái niệm thời gian mà mỗi thân chủ luôn có trong não thức. Ông muốn biết họ nhìn về quá khứ, hiện tại và tương lai như thế nào? Phải chăng họ là người chỉ nhìn về quá khứ vàng son? Hay họ luôn phấn đấu cho một tương lai tốt đẹp hơn ở phía trước. Họ nhìn đời như một con đường dài, đầy những mạo hiểm phức tạp? Hay cuộc đời của họ chỉ là một bó đuốc, đang cháy ngay lúc này và sẽ tắt sau khi cháy hết dầu.

Ông tìm hiểu xem cách thân chủ nhìn vào vũ trụ không gian như thế nào? Thế giới của họ là một thế giới mở hay là một thế giới đóng. Thế giới ấy nhỏ hẹp hay mênh mông? Thế giới ấy ấm áp hay lạnh lẽo. Ông muốn biết họ nhìn cuộc sống như một dòng chảy là hành trình của những sự kiện mạo hiểm, sống động. Hay họ sẽ nhìn thấy chúng như một thế giới có trung tâm cố định và bạn xoay vần trong đó. Sau những

mô tả này, kết hợp với những đại lượng khác trong môi trường liệu pháp thân thiện sẽ giúp nhà liệu pháp và thân chủ nhận ra những khía cạnh quan trọng của bức tranh vấn đề.

Binswanger nói về những não thức mà chúng ta thường có. Ông cho rằng có nhiều người sống với một não thức đơn và họ sống một mình, rất tự lực và có thể sinh hoạt độc lập – rất tôi. Có người sống với não thức đôi, có nghĩa họ sống rát tôi–và–bạn. Nhiều người sống với não thức đa diện, có nghĩa họ tin rằng mình phải là một thành viên của một tổ chức, nhóm, hội, cộng đồng. Có người sống trong não thức khuyết danh khi họ lặng lẽ, kín đáo, chìm lẫn vào cuộc đời một cách lẩn khuất. Theo ông, chúng ta thường trải qua những não thức này trong nhiều thời điểm khác nhau, những bối cảnh khác nhau. Tuy nhiên, thường sẽ có một mô hình não thức quen thuộc nhất ở với chúng ta.

Ngôn ngữ trong phân tích hiện sinh mang tính so sánh ẩn dụ. Cuộc sống thật mênh mông, diệu kỳ, phong phú và sống động, không thể gói gọn vào một mô hình hay một chân dung nào đó. Cuộc đời của mỗi người có nhiều chất liệu không một cuốn tiểu

thuyết nào viết hết được. Liệu pháp hiện sinh cho phép một cá nhân diễn đạt chính họ, trình bày và mở lòng họ ra, bằng ngôn ngữ của riêng họ trong một khung thời gian rất riêng.

Các nhà hiện sinh có thể sẽ có hứng thú với những giấc mơ của thân chủ, tuy nhiên họ sẽ không phân tích lý giải và nói cho thân chủ biết về những giấc mơ ấy. Ngược lại, họ sẽ hỏi thân chủ về những giấc mơ, xem thân chủ có những cảm nhận gì về những giấc mơ ấy. Có thể những giấc mơ ấy chẳng có giá trị gì cả, nhưng cũng có lúc đó là cánh cửa mở ra vào thế giới đầy màu sắc của thân chủ.

14. Liệu pháp

Điểm son của liệu pháp hiện sinh là mối quan hệ giữa nhà trị liệu và thân chủ của mình được gọi là lối tiếp cận. Lối tiếp cận hiệu quả là kênh giới thiệu đại diện sự tham gia chân thành giữa hai cá nhân. Trong đó một người mở rộng tâm tư sẽ được người khác mở rộng đón tiếp. Khác với những liệu pháp nặng về tính chuyên môn như trường phái Freudian, hay thiên về kỹ thuật như trong liệu pháp hành vi, các nhà liệu pháp hiện sinh chú trọng đến quá

trình liên hệ với thân chủ của mình. Vì thế kỹ năng nhà trị liệu đóng vai một người thân của thân chủ hoặc việc nhà trị liệu coi thân chủ như là người thân của mình là chuyện xảy ra tương đối phổ thông.

Các nhà học thuyết nhân văn học cho rằng thuyết hiện sinh có hướng trị liệu nghiêm túc và có tính hướng dẫn nhiều hơn. Các nhà hiện sinh học thường có xu hướng tiếp cận thật tự nhiên với thân chủ – họ thường lặng lẽ lắng nghe nhiều hơn, đôi lúc trình bày nhận xét của mình, có lúc họ chia sẻ kinh nghiệm. Nhiều lúc nhà trị liệu cho phép mình chia sẻ cả những cảm xúc với họ nữa. Tiếp cận thật tự nhiên cũng có nghĩa là nhận ra sự khác biệt giữa hai phía. Nhà trị liệu có kinh nghiệm qua huấn luyện và làm việc. Thân chủ là người được coi là có vấn đề. Thuyết Hiện sinh chủ trương liệu pháp là một cuộc đối thoại, chứ không phải là một quá trình độc thoại từ phía nhà trị liệu hay từ phía thân chủ.

Tuy thế, mục đích của trị liệu hiện sinh là đem lại khả năng độc lập tự chủ của cá nhân. Giống như trong liệu pháp của Rogers, liệu pháp hiện sinh muốn thân chủ tự tìm ra vấn đề. Ví dụ một em bé tập lái xe đạp và cách duy nhất là để cho em bé tự ngã, tự đứng

dậy, tự đạp xe tiếp cho đến khi em khám phá ra chìa khóa của sự cân bằng. Nếu điểm son của Dasein là để trở thành con người chính mình – là tự do và có trách nhiệm với đời sống của chính mình, nhà trị liệu nhất định phải chuẩn bị để cho thân chủ được tự do xử lý một mình.

15. Thảo luận

Điểm tích cực của thuyết Hiện sinh là sự tập trung liên tục vào thế giới mà một cá nhân đang sống. Xét ở góc hiện tượng học, thuyết Hiện sinh lần đầu tiên đã diễn tả cuộc sống như một thế giới cần được sống và trải nghiệm. Xét về mặt quan điểm học thuyết, áp dụng vào thống kê, phân tích và những thí nghiệm khác ta hãy tạm gác qua để nghe xem các nhà hiện sinh thật sự muốn nói gì.

Theo các nhà hiện sinh, lối tiếp cận tự nhiên của họ được áp dụng một cách uyển chuyển vào những khu vực phân tích và liệu pháp, đây là một điểm rất gần với giáo dục. Trường phái Hiện sinh bắt đầu những bước chuẩn bị cho tâm lý công nghiệp và tâm lý trong tổ chức cơ quan.

Tuy nhiên thuyết Hiện sinh không được thu

hút tôn trọng từ những phương pháp nghiên cứu. Rất ít các tạp chí tâm lý chịu đăng tải các bài viết Tâm lý hiện sinh và những nghiên cứu về lĩnh vực hiện tượng (chỉ có 2 tạp chí đăng bài). Vài tạp chí Giáo dục và y tế cũng đề cập đến lĩnh vực này. Nhiều tạp chí Tâm lý chống đối thuyết Hiện sinh vì được coi là không có sở khoa học. Họ cho rằng học thuyết này không có giả thiết và cũng không có chứng cớ từ thống kê, không có ngiên cứu trên mô hình thể nghiệm, không có đại lượng kích thích và đối tượng bị ảnh hưởng. Ngay cả nhiều trường đại học đã không chấp nhận các luận án của sinh viên có dính líu đền học thuyết Hiện sinh.

16. Những khó khăn

Những khó khăn mà thuyết Hiện sinh gặp phải không hẳn hoàn toàn đến từ lỗi lầm của tâm lý truyền thống vẫn thiên về một xu hướng thịnh hành nhất định. Nhiều người cho rằng thuyết Hiện sinh tuy nổi tiếng, nhưng lại bị hiểu lầm vì đa phần các nhà tâm lý nói tiếng Anh nhưng tác phẩm viết bằng tiếng Đức, và đã không có cơ hội quảng bá.

Có thể vì những tư tưởng mới thường khó được chấp nhận. Hơn nữa những khái niệm thuật ngữ

và cách thể hiện mới mẻ trong thuyết Hiện sinh được trích dẫn từ triết lý nên cuối cùng được các nhà triết lý hiểu nhiều hơn là bởi các nhà tâm lý. Vì thế một số tác phẩm viết bằng tiếng Đức và tiếng Pháp, cộng với một số bản dịch sang tiếng Anh rất vụng về, thuyết Hiện sinh cuối cùng chỉ phát triển mạnh ở Châu Âu mà thôi.

Chúng ta cần những nhà viết sách tâm lý tiếng Anh về thuyết Hiện sinh giỏi hơn nữa. Và như thế, ngôn ngữ của những kinh nghiệm bình thường, của những con người bình thường phải được viết bằng ngôn ngữ bình thường. Rolo May và Viktor Frankl đã có những cố gắng trong chiều hướng ấy, tuy nhiên phái Hiện sinh vẫn còn nhiều cố gắng phấn đấu trước mắt.

Hơn nữa các nhà hiện sinh học thường có thói quen tranh giành giữa nội bộ xem ai là người hiểu rõ về Husserl và Heidegger nhất. Nếu như họ biết quy về một mối, tập trung lại, rất có thể thuyết Hiện sinh sẽ có được một cơ hội cất cánh.

Một điều mà nhiều người tỏ vẻ quan ngại là học thuyết Hiện sinh sẽ lôi kéo chúng ta ra khỏi dòng chảy tâm lý chung. Dù tâm lý có hai nhánh lớn: chú trọng vào thực nghiệm và một nhánh khác tập trung

vào yếu tố nhân văn học, những nhà áp dụng học thuyết tâm lý khác. Nếu như chối bỏ nhánh tâm lý thực nghiệm, chúng ta đang nói đến chuyện bỏ hẳn đi một nửa ngành Tâm lý.

Sẽ còn nhiều khó khăn cho tâm lý Hiện sinh. C. George Boeree (2006) viết rằng, ông lo lắng cho tâm lý Hiện sinh vì ông cũng là một nhà tâm lý theo nhánh Hiện sinh. Tuy nhiên ông cảm thấy tự hào và tin rằng tâm lý Hiện sinh có những đóng góp rất thiết thực. Nhất là thuyết Hiện sinh có một nền tảng triết lý rất vững, vốn là cái gốc mà nhánh Adlerian, Freudians, và Rogerians đã phát triển, chắt lọc, trình bày để chúng ta có thể hiểu sâu hơn về những hiện tượng đời sống con người.



Chương 19. MEDARD BOSS HỌC THUYẾT NHÂN CÁCH HIỆN SINH



1. Tiểu sử

Cuộc đời ông thật khó có thể tin được ông đã đến với tâm lý liệu pháp như thế. Ông sinh ra tại St. Gallen, Switzerland ngày 4 tháng 10, năm 1903, Medard Boss và lớn lên ở Zurich, thời điểm nơi đó là trung tâm những hoạt động tâm lý của thế giới. Ông tốt nghiệp học vị bác sĩ y khoa năm 1928, sau đó ông tiếp học ở Paris và Vienna, chính bản thân ông đã được Freud tiến hành phân tích tâm lý.

Sau 4 năm làm việc tại bệnh viện Burgholzli như một phụ tá cho Eugen Bleuler, ông tiếp tục học tiếp ở Berlin và London, ông chịu ảnh hưởng bởi thầy dạy của mình và vài người trong nhóm cận thân gồm Freud, Karen Horney và Kurt Goldstein. Bắt đầu năm 1938, ông quen biết với Carl Jung, người đã cho ông thấy rằng khả năng của phân tích tâm lý là không nhất thiết phải được công nhận bằng những giải thích của Sigmund Freud.

Qua một thời gian, Boss đọc thêm những công trình nghiên cứu của Binswanger và Martin Heidegger. Mãi đến năm 1946 kết quả tình bạn giữa ông và Heidegger đã trở nên khắng khít, ông trở thành nhà tâm lý học Hiện sinh kể từ đó. Vì những đóng góp của ông đối với tâm lý học Hiện sinh quá lớn nên ông thường được coi là người cùng với Ludwig Binswanger đã sáng lập ra nhánh tâm lý Hiện sinh.

2. Học thuyết của Medard Boss

Khi Binswanger và Boss đồng ý với nhau về những điều cơ bản nhất của tâm lý Hiện sinh, Boss có vẻ thích thú với ý tưởng ban đầu của Heidegger nhiều hơn. Boss không thích lắm ý tưởng của Binswanger về kiến tạo thế giới. Ông tin rằng ý tưởng con người về thế giới này từ những kỳ vọng đã được tạo sẵn đã làm loãng đi những điểm cốt lõi của tâm lý Hiện sinh là theo Boss, thế giới không phải là một đại lượng để chúng ta có thể phân tích hay lý giải mà thế giới là một đại lượng sẽ tự trình bày và chiếu sáng về tính năng hiện hữu dasein.

Ví dụ so sánh về ánh sáng có một vai trò quan trọng trong học thuyết của Boss. Khái niệm hiện

tượng, có nghĩa đen là tỏa sáng, đi ra từ bóng tối. Boss đã quan sát và tin rằng hiện hữu tự thân nó là ánh sáng và sẽ đem mọi vật đến cùng với ánh sáng.

Ý tưởng này đã có một ảnh hưởng sâu sắc lên suy nghĩ và hiểu biết của Boss về những hiện tượng tâm lý bệnh học, về cơ chế tự vệ, phong cách trị liệu, và cả cách ông phân tích những giấc mơ. Theo ông, cơ chế tự vệ chính là quá trình không chiếu ánh sáng về một vài khía cạnh nào đó của cuộc đời và là nguồn gốc bệnh tâm thần. Sử dụng cơ chế tự vệ quá nhiều chính là lựa chọn sống trong tăm tối. Vì thế liệu pháp chính là quá trình lật ngược lại xu hướng trói cột nhằm đưa đến sự mở cửa lòng của chúng ta– vốn được chúng ta thường gọi là cảnh giới được khai sáng.

Một điểm quan trọng trong liệu pháp là đề nghị thân chủ hãy buông thả những điều tiêu cực. Phần lớn, chúng ta ghì quá chặt vào những khía cạnh trong đời sống và mong được kiểm soát những khía cạnh ấy. Vì thế chúng ta cần có niềm tin nhiều hơn một chút, tin tưởng vào số phận của mình nhiều hơn một ít, nhập cuộc và nhảy ùm vào cuộc sống, thay vì cứ đứng trên bờ nhìn xuống xem nước sâu bao nhiêu. Ông

khuyến khích thay vì giữ cho ánh sáng hiện thân tập trung vào một điểm gò bó, tại sao chúng ta không để ánh sáng hiện thân được tỏa sáng tự do.

3. Hiện sinh

Trong khi Binswanger muốn sử dụng các khái niệm của Heidegger như thế giới vật chất, thế giới xã hội, và thế giới nội tại, Boss có vẻ thích thú với ý tưởng hiện sinh vốn bao gồm tất cả mọi điều chúng ta phải đương đầu trong cuộc sống. Ông đặc biệt chú ý đến cách các cá nhân nhìn vào không gian và thời gian. Dù đấy không phải là những đại lượng vật lý đo đạc được qua chiều dài (mét) hay thời gian (giây, phút). Khái niệm thời gian và không gian mà ông nhắm đến, được hiểu trong bối cảnh thế giới con người, không gian, thời gian trong lăng kính cá nhân. Theo ông nhiều chuyện xảy ra trong quá khứ rất lâu nhưng vẫn còn in rất đậm lên hiện tại. Nhiều người ở cách xa chúng ta rất nhiều nhưng lại gần gũi hơn cả những người ngồi ngay trước mặt chúng ta.

Ông cũng đặc biệt chú ý đến cách chúng ta liên hệ với chính con người của mình. Ông cho rằng việc chúng ta mở rộng cơ thể của mình ra với thế giới

thể hiện qua quá trình chấp nhận mình và người khác, một khái niệm mà ông gọi là giãi bày chính mình.

Ông chia sẻ chung quan điểm với Binswanger rằng quan hệ giữa người với người là một quá trình liên đới rất quan trọng. Chúng ta không sinh ra là những cơ thể có thể đóng cửa lòng mình và nhốt chặt tâm tư của chúng ta mãi mãi. Chúng ta nên sống và chia sẻ thế giới này, chúng ta cần tỏa ánh sáng đến nhau. Sự hiện diện của con người là một sự hiện diện cần được chia sẻ.

Những người tin theo Boss, quan tâm đến tâm trạng hay sự hòa nhập tâm hồn. Boss tin rằng trong khi chúng ta liên tục chiếu sáng thế giới, chúng ta có lúc tỏa sáng một khía cạnh nào đó nhiều hơn ở những lĩnh vực khác, hoặc chúng ta chiếu sáng với một gam màu khác. Tuy nhiên, chẳng có sự khác biệt nào trong cách chúng ta chiếu sáng với những tâm trạng nhất định nào đó.

Chẳng hạn khi ta giận dữ, chúng ta sẽ có những lối hòa nhập rất riêng, bằng cách chúng ta bày ra những tư tưởng giận dữ, những hành vi nóng nảy, mặt đỏ bừng, bức xúc… Nhưng khi chúng ta vui vẻ lối

hòa nhập cũng phản ánh đúng như tâm trạng của chúng ta với những cử chỉ thân thiện, đáng yêu, tươi tắn như mặt trời buổi sớm. Khi ta đói, mắt ta chỉ nhìn thấy thức ăn. Khi bạn lo lắng, ánh mắt sợ sệt sẽ nói lên tất cả sự thật.

4. Những giấc mơ

Boss đã nghiên cứu những giấc mơ nhiều hơn bất cứ một nhà tâm lý hiện sinh nào và đánh giá vai trò của chúng rất cao trong quá trình liệu pháp. Tuy nhiên khác với Freud và Jung, ông đề nghị họ kể về những giấc mơ của mình. Mọi vấn đề đều không thể giấu mình đằng sau những biểu tượng và thường có những kênh phát sóng các sự kiện tiềm ẩn. Vì thế, những giấc mơ cho chúng ta thấy cách chúng ta tỏa sáng qua cuộc đời của mình. Nếu chúng ta cảm thấy mình bị trói buộc, sẽ nghe được tiếng dậm chân trên nền gạch xi măng trong giấc mơ. Nếu ta tự do, ta sẽ nhìn thấy mình được bay bổng. Nếu chúng ta cảm thấy mặc cảm, chúng ta sẽ nằm mơ nhìn thấy mình phạm tội. Nếu lo lắng, ta sẽ nằm mơ thấy mình bị đuổi đi.

Boss đã làm việc với thân chủ của mình là một thanh niên có những vấn đề về đời sống tính dục

và cảm thấy rất trầm uất. Tháng đầu tiên, thân chủ của ông chỉ nằm mơ thấy máy móc – chẳng lạ gì đối với một kỹ sư và cũng chẳng có gì là hấp dẫn với người bình thường. Sau một thời gian có những tiến bộ trong liệu pháp, những giấc mơ của anh ta bắt đầu thay đổi. Anh bắt đầu năm mơ nhìn thấy cây cối nhiều hơn. Sau đó anh ta nằm mơ nhìn thấy côn trùng và đã khiến anh ta sợ. Tiếp đó anh ta nằm mơ thấy cóc nhái, rắn rết, chuột và thỏ rồi cả một con lợn nữa.

Sau hai năm theo liệu pháp, anh ta bắt đầu năm mơ nhìn thấy phụ nữ. Người đàn ông này rất buồn và cô đơn vì xung quanh đối xử với anh là thế giới của máy móc. Phải mất một thời gian rất lâu sau anh ta mới có thể nằm mơ thấy được một giấc mơ có hơi ấm, người phụ nữ. Giấc mơ về con lợn chẳng có ý nghĩa gì đặc biệt ở đây cả, chưa phải là điều thầm kín có tính chất biểu tượng. Nhưng ánh sáng cuối cùng đã được tỏa ra từ cuộc đời của anh sau quá trình phát triển chậm, đó là anh nằm mơ thấy phụ nữ.

Tóm lại, chúng ta có thể nhìn thấy ngay thuyết của Boss có tính năng căn bản của nền tảng của thuyết Hiện sinh – những giá trị nội tại trong một khung thời gian đặc trưng rất riêng của mỗi cá nhân.



Chương 20. VIKTOR FRANKL HỌC THUYẾT NHÂN CÁCH HIỆN SINH



1. Dẫn nhập

Vào tháng 9 năm 1942, một bác sĩ trẻ cùng với vợ mới cưới, cha mẹ của ông và một người anh ruột bị bắt ở Vienna rồi được đưa đến trại tập trung ở Bohemia. Đó là một sự kiện đã xảy ra và trải qua 3 trại tập trung khác nhau đã khiến vị bác sĩ trẻ này – tù nhân mang số 119.104 – phát hiện ra điều kỳ diệu tuyệt vời nhất trong cuộc đời của mình.

Sự kiện đầu tiên là ông bị đuổi ra khỏi nhà với tất cả những bản thảo bị mất sạch. Đó là tất cả những công trình làm việc của ông – ngay lần người ta đưa ông đến Auschwitz. Mặc dù ông đã khâu kỹ vào áo khoác nhưng vẫn bị phát hiện và bị tịch thu vào phút chót. Sau đó ông đã trải qua nhiều đêm cố gắng xây dựng lại toàn bộ công trình của mình trong trí óc. Rồi ông cắm cúi ghi lại trên những mảnh giấy vụn mà ông cóp nhặt được.

Vào một buổi sáng trong lúc ông cùng đoàn

tù nhân đi làm việc trên một tuyến đường sắt trước lúc mặt trời mọc, một giây phút kỳ diệu đã xảy ra: Một bạn tù lớn tiếng lo lắng hỏi về tin tức số phận người vợ của mình. Điều đó đã khiến vị bác sĩ trẻ này nghĩ đến người vợ của ông và ông nhận ra rằng cô ấy cũng đang ở với ông.

Sự giải cứu đến từ tình yêu. Một người đã mất tất cả, chẳng còn gì để ham sống nhưng đã tìm thấy hạnh phúc, nhưng đấy chỉ là một phút giây ngắn ngủi trong tâm tưởng của ông về người vợ thân yêu của mình.

Rồi trải qua cơn đau của mình, ông không thể làm gì hơn, chỉ có thể nhìn thấy những lựa chọn mà ông dựa vào đó để sống sốt – chính là nhìn vào tương lai – dù đó là một nỗi đau tàn nhẫn nhất. Tuy nhiên ông vẫn hy vọng được nhìn thấy người thân của mình sau này. Và ông tin chỉ có hy vọng mới giúp ông vượt qua được những nỗi đau của nhà tù.

Đó là điều kỳ diệu nhất mà ông đã tìm thấy trong nỗi đau xa cách. Và đây cũng là điều khiến ông rất bất ngờ. Ông phát hiện ra con người còn có cả mục đích của cuộc sống nữa. Tuy mục đích cuộc sống trần

trụi nhưng vẫn tồn tại giữa hai cực sáng tạo và hưởng thụ, sẵn sàng chờ đợi tinh thần trách nhiệm của con người góp sức để có một quyết định hướng đến khả năng cao hơn của hành vi đạo đức. Đây chính là thái độ không chịu đầu hàng của con người, chính là động cơ tồn tại ở trong mỗi con người. Khát khao tồn tại này được điều khiển từ những nguồn trợ lực từ bên ngoài. Không có đau khổ và cái chết, đời sống của con người không bao giờ được kiện toàn. Đó là những suy nghĩ của một bác sĩ trẻ, tên của ông là Vicktor Emil Frankl.

2. Tiểu sử của Viktor Frankl

Viktor Frankl sinh tại Vienna vào ngày 26 tháng 3 năm 1905. Cha của ông, tên là Gabriel Frankl, một người có tính kỷ luật cao. Đến từ Moravia, một nhân viên tốc ký khiêm tốn và sau đó trở thành giám đốc bộ Phúc Lợi Xã Hội của chính phủ. Mẹ của ông, Elsa Frankl, một người đàn bà tần tảo, nhu mì đạo đức đến từ Prague.

Là con trai giữa trong 3 người con, cậu bé Viktor rất thông minh và hiếu kỳ. Mặc dù chỉ mới 4 tuổi nhưng cậu bé đã nằng nặc đòi lớn lên sẽ trở thành một bác sĩ. Khi học trung học, cậu bé đã nhiệt tình

tham gia tổ chức Công nhân xã hội thanh niên địa phương. Với cá tính rất thích được tiếp xúc với người khác đã khiến ông có hứng thú với môn tâm lý. Ông tốt nghiệp cấp 3 với bài luận phân tích tâm lý về triết gia Schopenhauer, được chọn đăng trên một tạp chí Thế Giới về phân tích tâm lý, sau đó ông bắt đầu có những liên hệ mật thiết với Sigmund Freud.

Năm 1925, một năm sau khi tốt nghiệp cấp 3 và chuẩn bị học Đại học ngành y, ông gặp Freud. Frankl có vẻ thích học thuyết của Alfred Adler và năm đó ông có một bài đăng trên tạp chí của Alfred Adler. Năm sau ông giới thiệu khái niệm ý chí đi tìm ý nghĩa cuộc đời (logotherapy) với đông đảo công chúng lần đầu tiên, sau đó ông tiếp tục gọt dũa và chuẩn bị tách ra một nhánh tâm lý riêng trong cộng đồng tâm lý Vienna lúc bấy giờ.

Vào năm 1928 và 1929, Frankl tổ chức một trung tâm tư vấn miễn phí cho các trẻ em tuổi dậy thì ở Vienna với 6 thành phố khác và bắt đầu làm việc với phòng khám của các trường đại học. Năm 1930, ông hoàn tất chương trình đào tạo bác sĩ y khoa và được mời vào chức phó giáo sư. Sau vài năm, Frankl bắt đầu tiếp tục học về thần kinh học.

Năm 1933, ông được giao nhiệm vụ trưởng khoa chăm sóc các bệnh nhân nữ có ý định tự tử tại một bệnh viện tâm thần với nhiều bệnh nhân trong năm. Năm 1937, Frankl mở phòng mạch đầu tiên với hai chuyên ngành tâm thần và thần kinh. Một năm sau đó, quân đội của Hitler tấn công Áo. Và rồi ông có được thông hành đi Hoa Kỳ năm 1939 nhưng vì lo lắng cho cha mẹ đã lớn tuổi nên ông cứ nấn ná mãi. Cuối cùng thông hành của ông đã hết hạn.

Năm 1940, Frankl được giao chức giám đốc ban thần kinh của bệnh viện Rothschild là nhà thương duy nhất giành cho người Do Thái tại Vienna trong suốt thời gian chính quyền Đức quốc xã cai trị. Ông đã chẩn đoán cho nhiều bệnh nhân để giúp họ tránh khỏi bị chích thuốc cho chết áp dụng đối với những bệnh nhân tâm thần. Trong thời gian này ông bắt đầu viết cuốn Árztliche Seelsorge, dịch sang tiếng Anh có tên gọi The Doctor and the Soul (Bác sĩ Và Tâm hồn).

Frankl làm đám cưới năm 1942 và trong tháng 9 năm đó, bản thân ông cùng vợ, cha mẹ và người anh tất cả đều bị bắt giam rồi đưa đến trại tập trung ở Theresienstadt, Tỉnh Bohemia. Cha của ông chết rũ trong trại tập trung vì đói. Mẹ và anh của ông bị

giết ở trại Auschwitz vào năm 1944. Vợ của ông chết tại Bergen–Belsen năm 1945. Chỉ có cô em gái Stella là sống sót, vì cô đã cố gắng tranh thủ di dân đến nước Úc vào thời gian sớm hơn.

Khi ông được chuyển đến Auschwitz, bản thảo Bác Sĩ Và Tâm Hồn bị phát hiện và phá hủy. Khát khao được hoàn thành công việc của mình, hy vọng được đoàn tụ cùng vợ và gia đình, đấy là động lực đã giúp ông tràn đầy hy vọng trong tình huống tuyệt vọng như ở lúc này.

Sau đó ông được chuyển trại thêm 2 lần nữa, rồi Frankl mắc bệnh sốt thương hàn. Ông cố gắng phấn đấu bằng cách tái tạo lại bản thảo của mình trên những mảnh giấy giành dụm được. Tháng 4 năm 1945, trại tập trung của ông được giải phóng, ông được đưa về Vienna và lúc ấy mới biết là tất cả những người thân của ông đã chết hết. Gần như sụp đổ và cô độc một mình trong thế giới này, ông được người ta giao chức điều hành ban thần kinh của bệnh viện Đa khoa Vienna, một nhiệm vụ mà ông đã liên tục giữ trong 25 năm liền.

Rồi ông lại tiếp tục xây dựng cuốn sách của

mình và đã được phát hành. Ông được mời dạy học tại trường Đại học Y khoa Vienna. Chỉ trong vòng 9 ngày, ông đọc cho người khác chép một cuốn sách khác có tên: Con Người Đi Tìm ý Nghĩa Của Mình (Man's Search for Meaning). Trước khi ông nằm xuống, cuốn sách ấy bán hết 9 triệu bản, trong đó 5 triệu bản được bán ở Hoa Kỳ.

Trong thời gian cuốn sách ấy ra đời, ông gặp một phụ tá ở phòng mổ tên là Eleomore Schwindt (Elly) và ông đã yêu ngay cô vào lần đầu gặp gỡ. Dù cô chỉ bằng nửa tuổi của mình, ông nói chính cô đã cho ông can đảm để xây dựng lại tất cả bắt đầu từ con số không. Họ cưới nhau vào năm 1947 và có một bé gái tên là Gabriele sinh vào tháng 12 năm đó.

Năm 1938 Frankl nhận bằng tiến sĩ triết học. Luận án của ông với tên gọi Thượng Đế Vô Thức – vốn là một khảo sát về mối liên hệ giữa tâm lý và tôn giáo. Năm đó ông được mời làm phó giáo sư thần kinh học và tâm thần học của Đại học Vienna. Năm 1950, ông sáng lập và trở thành chủ tịch của Tổ chức y học nước Áo về Tâm Lý liệu Pháp.

Sau khi chính thức trở thành giáo sư, ông

càng trở nên nổi tiếng hơn bên ngoài nhóm bạn thân của mình ở Vienna. Công việc của ông đã khiến nhiều tổ chức cấp bằng tiến sĩ danh dự, chức vụ giáo sư danh dự và rất nhiều bằng khen, trong đó có cả giải Oskar Pfister do Tổ chức Tâm Thần Học Hoa Kỳ và được đề cử vào danh sinh giải thưởng Nobel Hòa Bình.

Frankl tiếp tục giảng dạy tại trường Đại học Vienna cho đến năm 1990 khi ông đã 85 tuổi. Cần nhắc thêm ông là một người hăng say leo núi và thi được bằng lái máy bay vào tuổi 67.

Năm 1992, bạn bè và gia đình đã thành lập Học viện Viktor Frankl để tôn vinh và ghi nhớ thành quả của ông. Năm 1995, ông hoàn thành cuốn hồi ký của mình. Vào năm 1997, ông xuất bản cuốn sách sau cùng: Con Người Đi Tìm ý Nghĩa Tối Hậu Của Mình (Man's Search for Ultimate Meaning), dựa trên luận án tiến sĩ của mình. Ông viết tất cả 32 cuốn sách mang tên mình và sách được dịch ra 27 ngôn ngữ.

Viktor Emil Frankl từ trần ngày 2 tháng 9 năm 1997 vì bệnh trụy tim. Ông để lại vợ và con gái, tiến sĩ Gabriele Frankl–Vesely, có cháu ngoại là Katharina và

Alexander, chắt là Anna Viktoria. Nhiều người tin rằng ảnh hưởng của ông đến tâm lý học và tâm thần học sẽ kéo qua những thế kỷ sau này.

3. Học thuyết của Viktor Frankl

Học thuyết và liệu pháp của Viktor Frankl thai nghén và nảy sinh trong khoảng thời gian ông sống trong trại tập trung của Đức quốc xã. Trong thời gian này, ông đã quan sát ai là người sống sót và ai không vượt qua được (ngay cả việc có được cơ hội để sống!) và thế là ông bắt đầu tin vào nhà triết lý Friedrich Nietzsche đã nói rằng: Bất cứ ai có một lý do để sống sẽ vượt qua được hầu như tất cả những khó khăn trước mặt. Frankl nhìn thấy những ai đang hy vọng được gặp lại người thân yêu, hoặc những ai tin rằng họ có một chương trình kế hoạch cần phải được thực hiện và những người có niềm tin mãnh liệt… Đây chính là những con người có cơ hội sống sót cao hơn những người đã mất hết hy vọng.

Ông gọi liệu pháp của mình là logotherapy, từ Tiếng Hy Lạp, logos có các nghĩa sau: học tập, từ ngữ, Ngôi Lời, tinh thần, Thượng đế hoặc có ý nghĩa. Với Frankl, ông chọn nghĩa sau cùng: Có ý nghĩa, tuy

nhiên các nghĩa khác của từ logos này đều có những gián tiếp liên hệ đến học thuyết của ông. So với Sigmund Freud khi cho rằng động cơ phấn đấu của con người vì khoái cảm lạc thú và Alfred Adler cho rằng động cơ phấn đấu của con người đến từ muốn có quyền lực. Viktor Frankl cho rằng động cơ phát triển của con người là đi tìm ý nghĩa và mục đích của mình.

Ông còn sử dụng một khái niệm khác trong tiếng Hy Lạp có nghĩa là tâm trí hay tinh thần – noos. Trong truyền thống của ngành Tâm lý, ông đề nghị rằng chúng ta tập trung quá nhiều vào động năng tâm thần, trong đó cách chúng ta nhìn vào tâm lý như một ngành học có thể được phân tích và làm cho tâm lý trở thành một ngành học đơn giản. Frankl khuyến cáo rằng, chúng ta nên chú ý nhiều hơn nữa đến động năng ý thức tinh thần, trong đó sự hoà quyện linh hoạt của động năng này là điều cần thiết cho sức khỏe của mỗi chúng ta, ít nhất nó sẽ giúp chúng ta tìm ra ý nghĩa của mình. Con người cần đến sự hòa quyện linh hoạt để phấn đấu vì một ý nghĩa cao cả hơn.

Có lẽ vấn đề đầu tiên Frankl quan tâm đến trong thời gian ông mới bắt đầu sự nghiệp bác sĩ của mình là sự nguy hiểm của phân tích (danger of

reductionism). Sau đó, như ta thấy hiện nay tâm lý trở thành một ngành học mà các nhà khoa học đang kéo nó gần với sinh lý. Họ cho rằng tâm lý có thể phân tích thành những khu vực nhỏ hơn, ví dụ tâm thức tư tưởng có thể là phản ứng phụ của những vận hành của não – và khía cạnh tinh thần của con người chẳng có giá trị đáng kể để ta phân tích. Ông tin rằng những thế hệ bác sĩ và các nhà khoa học đang quảng bá và cổ xúy những tư tưởng phân tích và điều này sẽ dẫn đến những chỉ trích sai lầm trong tiến trình nghiên cứu về sự hiện diện của con người.

Mục tiêu của ông là đem thái độ cách nhìn sinh lý của tâm lý học đến gần hơn với lăng kính tinh thần và ông coi đây là một bước quan trọng trong việc đem lại một hướng trị liệu hiệu quả. Như ông đã phát biểu (1975): Sự phân tích quá máy móc về con người trên bình diện thần kinh học cần đến những liệu pháp có khả năng xây dựng lại con người.

4. Lương tâm

Một trong những khái niệm cơ bản nhất của ông là lương tâm. Ông coi lương tâm như một đại lượng tinh thần vô thức, khác hẳn với bản năng vô thức

mà Freud và nhiều người khác vẫn tin theo. Theo ông, lương tâm không đơn thuần là một bộ phận của con người, mà nó là một phần cốt lõi trung tâm của con người và là nguồn năng lượng chủ yếu của đạo đức cá nhân.

Theo ông: Làm người đồng nghĩa với có trách nhiệm – có trách nhiệm với sự hiện diện của chính mình. Lương tâm thuộc trực giác đã được cá nhân hóa ở một mức rất cao. Nó là đại diện của con người thật trong điều kiện hoàn cảnh thật và không thể phân giảm dựa trên những qui luật vũ trụ đơn giản. Lương tâm cần phải được sống qua trải nghiệm.

Ông gọi lương tâm là sự khôn ngoan của trái tim, nhạy cảm hơn những gì mà chúng ta vẫn cho là đã nhạy cảm đủ. Ông cho rằng lương tâm là trạng thái hiểu biết chính mình, được cài đặt trước những phản ứng của một cá nhân và có tính năng bản thể.

Tương tự như Erich Fromm, Frankl nhận xét rằng thú vật có những bản năng để hướng dẫn chúng. Trong những chế độ xã hội Nguyên Thủy, chúng ta đã dần dần thay thế bản năng đó bằng những giá trị truyền thống. Và hiện nay, chúng ta đã không còn

những bản năng như thế. Chúng ta cố gắng tìm hướng dẫn trong những giải thích từ sự phục tùng chung và những thông lệ đã thành nếp. Điều này đã là một cản trở chúng ta trong việc sử dụng tự do của mình để đi tìm ý nghĩa giá trị thật sự của riêng mình.

Theo ông: ý nghĩa con người phải được tìm thấy chứ không ai có thể dạy cho chúng ta được. Ý nghĩa cũng giống như tiếng cười không ai có thể bắt người khác cười được mà ta phải kể một câu truyện tiếu lâm trước. Khái niệm này áp dụng với các mảng tinh thần khác của con người như: niềm tin, hy vọng, tình cảm… Chúng ta không thể tin yêu, hy vọng và yêu thương dưới sức ép của người khác.

Theo ông, ý nghĩa là một quà tặng được khám phá chứ không phải do chế tạo. Ý nghĩa có một thực thể riêng của nó và độc lập với tâm trí của chúng ta. Giống như một bức hình ẩn.

Đây là hai bức tranh hiện diện để bạn nhìn thấy không phải do trí tưởng tượng của chúng ta. Nhưng không phải ai cũng nhìn thấy những hình thể ẩn chìm trong các hình vẽ A và B này, hoặc ý nghĩa của bức tranh này – nhưng chúng thật sự nằm ở đó. Khám

phá ra ý nghĩa cũng tương tự như hiện tượng con mắt nhìn khi chúng ta khám phá ra những hình ảnh chìm trong hai bức tranh nói trên. Hãy thử xem. Khi nhìn hình A, bạn có tìm đủ được các hình vẽ các dụng cụ. Hoặc ở hình B, bạn có nhìn thấy một bãi biển có mặt trời thật lớn nằm ở phía trái của bức hình?

Những giá trị cổ truyền và những ứng xử truyền thống đang dần đần biến mất khỏi tâm thức của con người hiện đại. Tuy có gây cho chúng ta nhiều hoang mang nhưng không nhất thiết sẽ khiến chúng ta phải đau khổ và tuyệt vọng. Ý nghĩa không gắn liền với những giá trị xã hội. Tất nhiên là mỗi xã hội đều cố gắng trong việc tổng kết những giá trị ý nghĩa và vận dụng chúng vào một hệ thống xử thế, nhưng tựu trung lại, ý nghĩa vẫn là một phạm trù rất đặc trưng độc đáo và riêng biệt đối với mỗi chúng ta.

Theo ông: Con người cần được trang bị với khả năng lắng nghe và phục tùng nhiều yêu cầu và những lệnh truyền ẩn chứa trong muôn và n tình huống đến từ thử thách của cuộc sống. Vì thế trách nhiệm của bác sĩ và nhà trị liệu cũng như các nhà giáo dục nằm trong vai trò giúp đỡ con người phát triển lương tâm cá nhân, để họ đi tìm và xây dựng ý nghĩa

đặc biệt nhất trong cuộc đời của họ.

5. Lực hút hiện sinh

Phấn đấu để đi tìm ý nghĩa của mình có thể gây ra những khó chịu. Những khó chịu này có thể dẫn đến những bệnh thần kinh liên hệ đến động năng hòa quyện thần kinh, hoặc được nhiều người gọi là thần kinh hiện sinh. Con người hiện đại thường có cảm xúc cô đơn trống rỗng, vô nghĩa, không mục đích, không có phương hướng xác định, mất phương hướng. Họ đã đối phó bằng cách vay mượn những ứng xử lệch hướng dẫn đến đau khổ cho chính mình, cho người xung quanh, cho xã hội.

Một trong những ẩn dụ so sánh mà ông thích nhất đó là ẩn dụ lực hút hiện sinh. Theo ẩn dụ này, nếu ý nghĩa cuộc sống là những gì ta khao khát thì trạng thái vô nghĩa sẽ trở thành một lỗ hổng, một sự trống rỗng bên trong mỗi chúng ta. Khi chúng ta có những khoảng trống, chúng sẽ trở thành một lực hút (như máy hút bụi). Lỗ hổng này sẽ hút mọi thứ để lấp vào khoảng trống ấy.

Frankl cho biết trạng thái lỗ hổng gây ra hiệu ứng lực hút hiện sinh trong xã hội hiện đại của chúng

ta mà hiệu ứng của nó là sự nhàm chán. Ông chỉ ra rằng con người hôm nay thường có thói quen khi có điều kiện thuận lợi để làm điều họ rất muốn nhưng họ lại ngãng ra, không còn tha thiết làm nữa. Nhiều người khi về hưu (một sự kiện cần được chúc mừng) lại bị cuốn vào vòng lẩn quẩn với trạng thái bất an. Nhiều sinh viên vất vả dốc hết sức để vào được đại học nhưng sau đó lại quay ra mải chơi, đua đòi và lười biếng. Chúng ta chìm vào những thứ giải trí thụ động (thay vì văn hóa đọc, chúng ta vùi vào văn hóa nghe nhìn). Và cứ mỗi ngày chủ nhật qua đi lại là nỗi ám ảnh của ngày thứ hai đầu tuần với tâm trạng uể oải phải tiếp tục đi làm.

Thế là chúng ta lấp khoảng trống lực hút hiện sinh với những giá trị vất chất vì chúng cung cấp những thoải mãn tức thời. Nhiều người vẫn hy vọng rằng những giá trị vật chất này sẽ đáp ứng những thỏa mãn tối hậu. Chúng ta tranh thủ để có thật nhiều giá trị vật chất trong những phạm trù khoái cảm lạc thú, qua ăn uống, đi tìm cảm giác mạnh, ngoại tình, thuốc phiện, thể hiện đẳng cấp, chạy đua để tìm quyền lực, đeo đuổi danh vọng bằng tiền bạc và của cải, hoặc vùi mình vào công việc, phục tùng những giá trị xu hướng

vay mượn, tuân thủ theo những giá trị truyền thống chung…

Hoặc tệ hơn nữa chúng ta tranh thủ khỏa lấp lực hút hiện sinh bằng những hành động hằn học, thiếu lành mạnh, bất chấp những tôn trọng cần thiết, tự hủy hoại mình và tấn công những đối tượng giá trị mà ta tin là nguyên nhân dẫn đến những bất hạnh của chúng ta. Chúng ta có thể sẽ trầm mình vào vòng xoáy thần kinh lẩn quẩn chẳng hạn như lo lắng thái quá, ám ảnh bởi đủ mọi nỗi lo âu mơ hồ, sợ sệt, co cụm, mất hết thái độ tự tin và tâm tình trong sáng với cuộc sống. Kết quả là chúng ta đã định nghĩa về những giá trị tạm bợ này trong mê cung vòng xoáy thần kinh lẩn quẩn rằng: Tất cả những phấn đấu chúng ta bắt tay vào làm sẽ chẳng bao giờ thành công và hoàn thiện.

Ông cho rằng trạng thái vòng xoáy thần kinh lẩn quẩn là trạng thái lo lắng tự nguyện. Một số người có thể quá sợ hãi mà vướng vào những triệu chứng có liên hệ đến một số cảm giác lo lắng đến độ các triệu chứng ấy được tin là không thể tránh khỏi. Đây là một hình thái mà ta quen gọi là tự kỷ ám thị. Chính những trạng thái lo lắng tự nguyện ấy đã dẫn đến nỗi lo sợ. Chẳng hạn như ví dụ lo lắng khi đi thi, vì bạn sợ đề thi

khó hoặc khả năng làm bài thi của mình kết quả thấp, lo lắng khi đi thi ấy sẽ ngăn cản khả năng làm bài thi của bạn, dẫn đến trạng thái sợ các kỳ thi. Theo ông thì chúng ta đã tự nguyện rơi vào não thức lo lắng.

Một khái niệm tương tự khác là cố gắng một cách quá đáng. Đây là hội chứng cố gắng quá mức cần thiết, dẫn đến việc cản ngăn một cá nhân trong việc đạt được những gì anh ta muốn. Ví dụ chứng mất ngủ, nhiều người do sức ép công việc đã không thể ngủ được, tuy nhiên họ vẫn cứ cố gắng, qua rất nhiều biện pháp mà họ được chỉ định. Dĩ nhiên càng cố dỗ giấc ngủ họ càng thất bại và chu kỳ mất ngủ càng kéo dài hơn. Một ví dụ khác là chúng ta muốn mình là người bạn tình lý tưởng do sự giật dây của phương tiện truyền thông đại chúng. Đàn ông muốn mình phải bền bỉ và dai sức trong hoạt động giao hợp, hoặc phụ nữ phải có nhiều lần đạt được xúc cảm khi giao hợp. Vì những lo lắng thái quá này, nhiều người tuy có hoạt động tình dục bình thường đã nghĩ rằng mình không có khả năng đáp ứng. Cuối cùng vì tự kỷ ám thị và rồi điều lo sợ cuối cùng đã trở thành vấn đề thật sự. Họ đã đánh mất những cơ hội hưởng thụ từ người phối ngẫu. Nhiều người đã trở thành bất lực hoặc lạnh

cảm.

Một trạng thái khác thường thấy nơi con người là trạng thái tự phản tỉnh quá mức cần thiết: Đây là trạng thái nghĩ quá sâu. Nhiều lúc ta mong đợi một điều gì đó sẽ xảy ra và chúng đã xảy ra thật, đơn giản bởi vì những hiện tượng xảy ra có sự gắn bó đến niềm tin và thái độ của chúng ta – một hiện tượng lý giải cho khái niệm nhập tâm mà tục ngữ Việt Nam có câu: Có thờ có thiêng, có kiêng có lành.

Frankl cung cấp một ví dụ về một phụ nữ có một kinh nghiệm tình dục tiêu cực khó quên từ thời thơ ấu và vì thế khi lớn lên đã phát triển không lành mạnh về khu vực này. Khi cô đọc những trang viết tâm lý về phạm trù đời sống tình dục và tin theo những giải thích viết trong ấy như. Những kinh nghiệm khó chịu thời bé sẽ có tác động tâm lý lâu dài sau này. Cuối cùng cô đã trở thành nạn nhân từ sự lý giải của chính mình (dựa trên những trang viết tâm lý kia).

Những khám phá của ông về lực hút hiện sinh được bắt nguồn từ những kinh nghiệm của mình trong thời gian sống ở trại tập trung của Đức quốc xã. Ông tìm thấy nhiều điều xảy ra trong cuộc sống hàng

ngày đáng lẽ sẽ cung cấp cho chúng ta những cảm giác ý nghĩa như: công việc, gia đình và những niềm vui nho nhỏ của đời thường đã bị tước đoạt khỏi những tù nhân và tương lai của họ có vẻ cũng biến mất. Frankl đã nhận xét: Con người chỉ sống bằng cách nhìn vào tương lai. Những tù nhân mất niềm tin vào tương lai sẽ đánh mất cả cơ hội ham sống của mình.

Ngày nay rất ít người tìm trợ giúp từ liệu pháp tâm lý đã trải qua những tình huống tương tự như trong các trại tập trung. Frankl tin rằng đây là những vấn đề bắt nguồn từ trạng thái lực hút hiện sinh không chỉ phổ biến mà còn đang lan rộng và ăn sâu vào ngõ ngách các tầng lớp xã hội khác nhau. Ông nhận thấy những lời ca thán xảy ra ở khắp nơi về cảm giác vô dụng và bất lực mà ông cho rằng đó là kinh nghiệm xảy đến khi con người không còn hy vọng.

Ngay cả những cố gắng kinh tế và chính trị của thế giới hôm nay có thể xem là những dư âm của trạng thái vô dụng. Chúng ta nhận ra mình bị kẹt giữa xu hướng phục tùng tự động với ảnh hưởng của văn hóa tiêu thụ Tây phương, chủ nghĩa công xã, chủ nghĩa phát xít, cùng với những hình thái dân chủ khác... Tất

cả đều ẩn chứa trong xã hội rộng lớn, vĩ mô, hoặc ẩn giấu trong chủ nghĩa độc đoán, dù ở thái cực nào vẫn khiến một cá nhân có những khát khao muốn lấp đầy những khoảng trống trong cuộc đời của họ.

Frankl tin rằng trầm uất, nghiện ngập và có thái độ hằn học là bộ ba tạo nên bệnh lý thần kinh công cộng. Ông đã mượn những kết quả nghiên cứu để chứng minh mối liên hệ giữa trạng thái vô nghĩa trong cuộc sống và những hành vi thiếu trách nhiệm như: tội phạm và nghiện ngập. Ông cảnh báo rằng bạo lực, sử dụng thuốc phiện và những hành vi tiêu cực vẫn thấy trên ti vi, trong phim ảnh, trong âm nhạc, đã thuyết phục rằng có người đói khát đi tìm ý nghĩa tin rằng họ chỉ có thể được cải thiện và đáp ứng bằng cách bắt chước những anh hùng trong ti vi và phim ảnh. Ngay cả trong thể thao, ông tin rằng đấy cũng là một kênh mô hình dẫn đến những biến thể phản ứng mang tính chất tranh đua hằn học.

6. Nguồn gốc bệnh lý các bệnh tâm thần

Frankl cung cấp những chi tiết về nguồn gốc của nhiều dạng bệnh lý tâm thần. Ví dụ, lo lắng được thấy do kết tụ của những lo lắng hiện sinh, những

châm chọc của lương tâm. Khi một cá nhân không hiểu được nỗi lo lắng của mình đến từ cảm giác không hoàn thành được trách nhiệm và vì tin rằng mình thiếu những giá trị ý nghĩa, nên họ đã đem những lo lắng ấy gán cho những chi tiết khó khăn trong cuộc sống và coi đó là nguyên nhân gây ra những vấn đề. Ví dụ như chứng nghi bệnh, cá nhân mắc hội chứng này thường tập trung quá nhiều về những tín hiệu của cơ thể dẫn đến lo lắng thái quá về những căn bệnh nguy hiểm khác. Những người có nỗi lo sợ vô lý bắt đầu qui về những đối tượng trong quá khứ đã khiến họ lo lắng như rắn, rết, bóng tối. Chẳng hạn như người sợ tiếp cận với đời sống công cộng tin rằng nguy hiểm sẽ đến từ thế giới bên ngoài. Người sợ leo cao sẽ không thích leo cao. Vì thế lo lắng sẽ dẫn đến trạng thái khó chịu và hành vi của họ trở nên rất giới hạn.

Ông nhận xét rằng: Thỉnh thoảng, những căn bệnh thần kinh đã biến một thành viên trong gia đình trở thành một người độc tài. Nhiều người ngang bướng thái quá và tin đấy là cách để họ chứng minh mình đúng khi đối chiếu với người khác hay đối với chính họ.

Hội chứng rối loạn ám ảnh, không cưỡng

được: có nguồn gốc hình thành tương tự. Người mắc hội chứng này thường hoang mang khi đi ra khỏi nhà và cứ sợ là mình đã chưa khóa cửa. Họ là những người không có cảm giác mình đã hoàn thành một công việc. Hầu như tất cả mỗi chúng ta bằng lòng với tất cả mọi việc mình thực hiện, chẳng hạn như đóng cửa vào ban tối, hoặc tắt bếp sau khi nấu xong nồi xúp, trong khi đó người có rối loạn ám ảnh không cưỡng được, cần đến một sự chắc chắn tuyệt đối vốn thường rất khó đạt được. Đơn giản là trạng thái luôn cầu toàn và hoàn thiện tuyệt đối là rất khó thực hiện được.

Nhà liệu pháp cần cố gắng giúp thân chủ của mình thư giãn và tránh những cố gắng chống lại các xu hướng trái ngược với tư tưởng và hành vi của họ. Xa hơn nữa, các thân chủ cần được mời gọi trong việc nhận ra những khuynh hướng tính khí tập trung vào não thức cầu toàn khó đạt được của họ. Để từ đó họ sẽ học cách chấp nhận những sự không chắc chắn lắm một chút. Thân thủ được khuyến khích rằng, những lo lắng là kết quả của trạng thái thiếu vắng một ý nghĩa của chính mình (thiếu tin tưởng nơi mình). Mục đính tối hậu của liệu pháp là những hội chứng rối loạn ám ảnh không cưỡng được (vốn là những lo lắng thần

kinh) sẽ được giải phóng khi ý nghĩa thực sự được khám phá và khôi phục. Và lúc đó những lo lắng sẽ không còn thật sự cần thiết nữa.

Giống như nhiều nhà tâm lý hiện sinh khác, Frankl tin rằng tầm quan trọng của di truyền và những tác nhân sinh lý có một tác động rất rõ lên nguồn gốc gây ra bệnh tâm thần. Ông tin rằng trầm uất là do cơ thể trải qua tình trạng năng lượng ở mức thấp nhất, một trạng thái triệt tiêu hao mòn những năng lượng sinh lý. Ở cấp độ tâm lý, ông cho rằng trầm uất là những cảm giác không có khả năng bình thường khi chúng ta đối diện với những đòi hỏi vượt quá khả năng xử lý của chúng ta, kể cả khả năng tinh thần và khả năng sinh lý.

Ở cấp độ đời sống tinh thần, Frankl cho rằng trầm uất là tình trạng căng thẳng giữa những cảm giác dằn vặt vì có sự chênh lệch giữa con người yếu đuối cố hữu của một cá nhân và mô hình con người tuyệt đối lý tưởng. Khi mục đích có vẻ không đạt được, anh ta sẽ dễ đánh mất cảm giác về tương lai của chính mình. Theo thời gian, anh ta sẽ cảm thấy ghét bỏ chính bản thân mình, có thể anh ta sẽ hướng cảm giác tiêu cực hằn học ấy lên những người xung quanh và cả

nhân loại nói chung. Khoảng cách chênh lệch không bao giờ biến mất kia giữa hiện thực và mô hình cầu toàn đã trở thành một khoảng cách không bao giờ lấp được.

Bệnh tâm thần phân liệt được Frankl hiểu có nguồn gốc đến từ những rối loạn chức năng tâm lý và tình trạng này xảy ra khi cá nhân mất hẳn sợi dây liên lạc với thực tế, vì thế anh ta coi mình là một hay nhiều đối tượng chứ không còn là một chủ thể độc lập nữa.

Hầu như tất cả mỗi chúng ta khi có một ý tưởng sẽ dễ nhận ra chúng đến từ bên hệ thống tâm thức của mình, chúng làm chủ những tư tưởng ấy. Với những người có bệnh tâm thần phân liệt (vì những lý do cho đến bây giờ chúng ta vẫn chưa hiểu rõ hết nguyên nhân) đã bị ép có một cái nhìn tiêu cực về những tư tưởng tiếng vọng trong đầu. Họ nhận ra những tư tưởng tiêu cực như những tiếng nói, họ sẽ quan sát và theo dõi chính họ, cuối cùng dẫn đến không còn tin tưởng vào bản thân của mình nữa. Kết cuộc là họ sẽ có những trải nghiệm thụ động, giống như chuyện họ đang bị theo dõi và sẽ bị đem ra xét xử.

Frankl tin rằng trạng thái thụ động này có cội

rễ từ quá trình phóng đại xu hướng tự quan sát mình. Đây là trạng thái khi não thức của bệnh nhân có một sự tách rời bản thân thành hai phần: Mình là người quan sát và đồng thời mình cũng là người bị theo dõi, vì thế phần bản thân đang quan sát trở thành chủ thể có thật và phần bản thân bị quan sát trở thành chủ thể ảo. Hai chủ thể này sẽ tương tác và cá nhân ấy trở nên xa rời với thực tế hiện tại.

Mặc dù liệu pháp ý nghĩa không được thiết lập để đối diện với những trường hợp rối loạn tâm thần nặng, Frankl vẫn có cảm giác rằng liệu pháp này có thể giúp các thân chủ ít nhiều. Chẳng hạn ông tin rằng các bệnh nhân tâm thần phân liệt được khuyên hãy ngưng lại chuyện lắng nghe những tiếng nói trong đầu họ và ngừng hẳn việc quan sát bản thân mình, đồng thời hướng họ đến việc tìm lại những hành vi có ý nghĩa và nhà trị liệu có thể ngăn chặn được vòng khu kỳ tâm thần luẩn quẩn.

7. Đi tìm ý nghĩa

Vậy chúng ta sẽ đi tìm ý nghĩa như thế nào? Frankl thảo luận về 3 hướng chính. Qua những giá trị trải nghiệm, bằng cách chính chúng ta phải trải

nghiệm về một điều đó, hoặc về ai đó mà chúng ta rất quan tâm đến. Điều này có thể trải nghiệm như kinh nghiệm cao nhất mà Maslow đã giới thiệu, hay như những trải nghiệm về cái đẹp (từ những tác phẩm của những họa sĩ lớn hay từ những kỳ quan thiên nhiên).

Ví dụ quan trọng nhất của giá trị trải nghiệm là tình cảm chúng ta giành cho người mình thương yêu nhất. Thông qua tình cảm, chúng ta có thể giúp người thân phát triển những giá trị ý nghĩa và thông qua quá trình ấy, chúng ta sẽ giúp mình hoàn thiện những giá trị bản thân. Theo Frankl, tình yêu là mục đích tối hậu và là mục đích cao nhất mà con người có thể khát khao vươn đến.

Frankl chỉ ra rằng trong đời sống hiện đại, nhiều người trong chúng ta đã có những nhầm lẫn về khái niệm và giá trị của tình yêu thật sự. Theo ông, đời sống tình dục không có tình yêu sẽ không khác gì là tình trạng thủ dâm. Đồng thời tất cả những phạm trù khác, khi không có tình yêu sẽ trở thành một dụng cụ được đem ra sử dụng, một phương tiện sinh ra kết quả. Đời sống tình dục chỉ có thể thật sự đạt được tính năng trọn vẹn và sung mãn khi có mặt của giá trị tình yêu.

Tình yêu là quá trình nhìn nhận và quý trọng nét đẹp riêng biệt của người thương bằng một tâm tình hiểu biết rất chân thật. Frankl tin rằng tình yêu thật sự chỉ tồn tại trong bối cảnh quan hệ cố định giữa hai cá nhân hoàn toàn giành cho nhau, không có người thứ ba khác. Đấy phải là một quan hệ một vợ một chồng. Nếu quan hệ thay đổi, đây sẽ là quá trình thay đổi đối tượng chứ không còn là quan hệ gắn bó giữa hai chủ thể.

Cách thứ hai để đi tìm ý nghĩa là qua những giá trị sáng tạo bằng cách làm một cái gì đó có ý nghĩa. Đây là ý tưởng của thuyết Hiện sinh và là phương cách để cung cấp cho mình một cơ hội nhìn thấy mình thông qua việc gắn bó và có trách nhiệm liên hệ với một đối tượng giá trị nào đó trong đời sống của mình. Những việc cần làm để tìm giá trị ý nghĩa của mình có thể về nghệ thuật chẳng hạn như hội họa, làm thơ, tự sáng chế và những việc làm có tính sáng tạo.

Frankl coi sáng tạo là một chức năng của cõi vô thức tinh thần và đây chính là lương tâm. Tính phong phú đa dạng của sáng tạo nghệ thuật chính là trực giác đã cho phép chúng ta nắm bắt được điều thiện. Ông ví dụ:

Một nghệ sĩ vĩ cầm luôn cố gắng kéo đàn hoàn toàn ý thức, điển hình là anh ta sẽ đặt cây đàn lên vai và bắt đầu kéo những động tác kỹ thuật cơ bản, anh ta muốn kéo đàn một cách có ý thức để lột tả được những cung bậc cảm xúc, nhưng điều này sẽ bó buộc và kìm hãm trạng thái xuất thân. Nghệ thuật chỉ đạt được đỉnh cao trong trạng thái xuất thân, đến từ cõi vô thức. Và để người nghệ sĩ tiếp tục biểu diễn thật xuất thần, người ta sẽ phải nói với anh: Anh hãy cứ kéo đàn như ma nhập đi - lúc đó nhạc của anh mới thật sự thoát xác và hóa kiếp!

Cách thứ ba để đi tìm giá trị ý nghĩa là tìm đến với những giá trị thái độ: Đây là những giá trị tinh thần thuộc phạm trù tình thương, lòng can đảm, biết khôi hài, những mất mát, đau khổ... Trong đó Frankl có vẻ rất hứng thú với những nỗi đau đớn của con người và coi đây là một phương cách để tự tìm thấy mình.

Ông đưa ra một câu chuyện: Một vị bác sĩ có một cô vợ trẻ qua đời và anh ta khóc thương thảm thiết. Frankl đã hỏi anh ta: Nếu anh chết trước cô ấy, chuyện gì sẽ xảy ra với cô ấy. Người bác sĩ trả lời: Sẽ rất thảm hại cho cô ấy! Frankl giải thích: Cô ấy chết đi là vừa được giải thoát khỏi điều thảm hại ấy và hiện

giờ anh phải trả giá bởi đau khổ và khóc lóc. Nói khác đi, đau khổ là cái giá chúng ta trả cho tình yêu. Người bác sĩ nhận ra rằng suy nghĩ đau buồn về cái chết của vợ và nỗi đau hiện tại của anh đã cho phép anh ta đối diện với hiện thực. Sự đau khổ của anh có một giá trị ý nghĩa mới, lớn hơn chính những giọt nước mắt và tâm tưởng dằm xóc. Với giá trị ý nghĩa, đau khổ có thể chịu đựng được với những giá trị ý nghĩa tinh thần mới.

Ông cho rằng nhiều người có bệnh ung thư nặng đã không có được những cơ hội chịu đau một cách thật can đảm, để từ đó đạt được những giá trị nhân cách. Ta thường nói với họ: Vui lên nào! Hãy can đảm lên! Cứ lạc quan vào nhé! Chúng tôi sẽ chích thuốc giảm đau cho bạn. Và như thế, ta đã vô tình khiến họ cảm thấy nhỏ bé, yếu đuối, ngại ngùng, xấu hổ về sự đau đớn và nỗi buồn của họ. Hãy im lặng! ánh mắt cổ vũ của chúng ta sẽ là người đồng chí trong hành trình can đảm giúp họ cảm nghiệm được giá trị ý nghĩa trong nỗi đau.

Trong cuốn Con Người Đi Tìm ý Nghĩa (Man's Searchinh for Meaning), Frankl đã nói: Tất cả có thể bị tước đoạt khỏi tay con người trừ một thứ: Những giá trị tự do cuối cùng của họ - được chọn cho mình một thái

độ trong bất cứ tình huống nào để xử lý vấn đề của mình.

8. Cõi siêu nhiên

Dù sao thì những giá trị vừa thảo luận như: giá trị trải nghiệm, giá trị sáng tạo và giá trị thái độ chỉ là những giá trị trỗi lên trên bề mặt của những khung cơ bản. Theo Frankl còn có nột ý nghĩa khác sâu hơn hay còn gọi là trạng thái siêu nhiên hay được hiểu như vượt qua giới hạn của mình. Và đây là lúc ta nhìn thấy quan điểm tôn giáo trong con người của Frankl đã được uốn cong: Suprameaning là ý tưởng cho rằng còn có một ý nghĩa tối hậu trong đời sống - một ý nghĩa - không phụ thuộc vào người khác, không ăn nhập gì đến những kế hoạch của chúng ta, kể cả phẩm cách của chúng ta. Ý nghĩa này được coi là đến từ Thượng Đế, là ý nghĩa tâm linh.

Chính tư tưởng này đã khiến tính hiện sinh trong học thuyết của Frankl khác với tính hiện sinh tìm thấy nơi Jean Paul Sartre. Sartre và những nhà hiện sinh học vô thần khác cho rằng đời sống hoàn có ý nghĩa chỉ khi nào chúng ta biết cách tìm ra can đảm để đối diện với điều vô nghĩa. Sartre nói rằng chúng ta

phải học tập để chấp nhận sự vô nghĩa tối hậu, Frankl thì ngược lại tin rằng chúng ta cần học cách để chấp nhận sự bất lực của chúng ta, để từ đó có thể hoàn toàn hiểu được ý nghĩa tối hậu, bởi vì ý nghĩa tinh thần có giá trị sâu lắng hơn cả lý luận lôgíc rất nhiều.

Tất nhiên kinh nghiệm của Frankl trong trại tập trung đã đưa ông đến những kết luận này: Mặc dù với tất cả những áp lực sinh lý, những chức năng tâm thần nguyên thủy (dù trong trại tập trung) vẫn không ngăn cản đời sống tinh thần có cơ hội phát triển và vươn dậy, trong nhiều trường hợp sẽ trở nên sâu sắc lắng đọng hơn. Họ vẫn có thể co cụm để tránh né những khắc nghiệt của môi trường và bảo tồn trong đời sống nội tâm phong phú, tự do tinh thần. Đây là một tuyên ngôn trái ngược hẳn với cách nhìn của Sigmund Freud, nhất là khi Frankl nhận xét: Tôn giáo là một dạng thần kinh không cưỡng được mang tính toàn cầu của nhân loại.

Có thể hiểu rằng tư tưởng của Frank về tôn giáo và đời sống tinh thần rộng hơn tất cả những người khác. Thượng Đế qua lăng kính của Frankl không phải là Thượng Đế có chân dung như Thượng Đế trong cái nhìn truyền thống. Thượng Đế, theo ông,

không phải là Thượng Đế có mẫu số chung cho tất cả mọi người. Càng không phải là Thượng Đế trong những mô hình tôn giáo. Thượng Đế theo Frankl chính là Thượng đế bên trong mỗi con người của một cá nhân, Thượng Đế của trái tim. Ông tin rằng ngay cả những người vô thần hay những người dị giáo và những người hoài nghi về sự hiện diện của Thượng Đế vẫn có thể chấp nhận ý tưởng siêu nhiên mà không cần đến khái niệm Thượng Đế. Có thể đây là lý do khi ông tin rằng:

Khái niệm tôn giáo vô thức: được bày tỏ qua những phân tích mang tính hiện tượng học, được hiểu như những liên hệ có khả năng siêu nhiên được cài đặt sẵn bên trong một con người.

Nếu có người hỏi tiếp, ông có thể trình bày hiện tượng này như một sự liên hệ qua mô hình mối quan hệ giữa bản thân nội tại và một thực thể siêu nhiên đối diện nào đó. Tuy nhiên sẽ có người muốn có một công thức cụ thể về Thượng Đế, ông sẽ đưa ra khái niệm siêu nhiên vô thức, vốn là một khái niệm tin rằng con người luôn luôn đứng trong một liên hệ với trạng thái siêu nhiên một cách không cố ý, thường ở cấp độ vô thức. Và nếu chúng ta cứ cố tình coi tiêu

chuẩn không cố ý như một đặc tính của một Thượng Đế trong quan hệ vô thức, Thượng Đế ấy sẽ trở thành Thượng đế vô thức.

Cần chú ý là Thượng Đế vô thức không phải là một nguyên mẫu được nhắc đến trong học thuyết của Jung. Thượng Đế này là một Thượng Đế hoàn toàn siêu nhiên, nhưng mang tính năng cá nhân có liên hệ sâu sắc với con người. Theo Frankl, Thượng Đế tồn tại trong mỗi con người chúng ta, điều này hoàn toàn phụ thuộc vào khả năng nhận ra sự hiện diện của Ngài và đó cũng chính là ý nghĩa tối hậu bên trong mỗi chúng ta. Nếu ngoảnh mặt với Thượng Đế bên trong mỗi chúng ta, đây sẽ là cội rễ của tất cả những bất an và những rối loạn đã được chúng ta đã thảo luận. Theo Frankl: Một khi vị thiên thần nhỏ bé bên trong mỗi chúng ta bị chèn ép, hắn sẽ nổi loạn trở thành một con quỷ.

9. Ứng dụng vào liệu pháp

Viktor Frankl được biết đến qua những chi tiết áp dụng trong kinh nghiệm lâm sàng về phương pháp trị liệu trong toàn bộ học thuyết của ông. Kỹ năng đầu tiên được nhắc đến là cố ý nghịch lý được áp dụng

trong việc phá vỡ vòng xoáy tâm thần lẩn quẩn, hoặc tấn công vào những lo lắng tự nguyện vốn được nhìn thấy từ trước và não thức cố gắng quá đáng.

Liệu pháp cố ý nghịch lý là hãy ước muốn tất cả những điều ta sợ sẽ xảy ra. Một chàng trai trẻ luôn toát mồ hôi hột mỗi khi anh ta có việc tiếp xúc với đám đông được Frankl nói rằng, hãy cứ tiếp tục ước mình sẽ toát mồ hôi nhiều hơn nữa: Tôi toát một ca mồ hôi và giờ đây tôi muốn mình sẽ toát ra 3 ca mồ hôi nữa. Khi nghe thế, người thanh niên trẻ sẽ không làm được. Tuy nhiên đây là cách cố ý gây ra hiệu ứng phá vỡ vòng xoáy tâm thần lẩn quẩn, dù cách này thoạt nghe qua có vẻ rất mâu thuẫn, nhưng được chứng minh là có hiệu quả.

Khả năng tiếp cận một đối tượng vật cản đứng án ngữ giữa ta và cuộc đời hay những lần tự bước ta khỏi phạm vi giới hạn quen thuộc của mình luôn cần đến một khả năng và thái độ hài hước đối với cuộc sống. Theo ông: Tính khôi hài là vũ khí của tinh thần chống lại những thế lực khác để bảo vệ chính mình.

Để khắc phục tình trạng mất ngủ, một ví dụ

khác được Frankl đưa ra: Bạn đừng lăn lộn trên giường và cố ép mình đi ngủ. Hãy ngồi dậy, hãy cố gắng thức càng lâu càng tốt mà khả năng bạn có thể. Mãi rồi bạn sẽ tự mình leo lên giường và ngủ.

Kỹ năng trong liệu pháp thứ 2 là tránh phản tỉnh. Frankl tin rằng nhiều vấn đề có cội nguồn từ việc chúng ta đã nhấn mạnh quá đáng về bản thân chúng ta. Bằng cách chuyển tập trung từ bản thân chúng ta sang nơi người khác, vấn đề thường tự thân nó sẽ biến mất. Chẳng hạn một cá nhân có khó khăn trong sinh hoạt đời sống tình dục của mình vì không có cảm giác thỏa mãn, nếu anh ta cố gắng nhắm đến mục đích đem lại những phút giây thoải mái cho đối tác của mình (chứ không phải vì mình) và quên đi nhu cầu khoái cảm của mình, rất có thể những ưu tư về tình trạng cương cứng dương vật sẽ biến mất, cảm giác thỏa mãn sẽ quay trở lại. Còn nếu cứ tập trung vào bản thân mình, anh ta rất có thể sẽ gặp nhiều nguy hiểm hơn. Hoặc ít nhất anh ta có thể lựa chọn không phải thỏa mãn cho ai cả.

Frankl tin rằng trong xã hội hôm nay, có quá nhiều những tập trung về phản tỉnh cá nhân: Từ những nghiên cứu của Freud, chúng ta được khuyến khích

hãy nhìn vào bên trong chính bản thân chúng ta để tìm ra những động cơ sâu nhất cho những hành vi của mình. Frankl tin rằng đây là xu hướng xảy ra khi chúng ta trải qua những trạng thái thần kinh ám ảnh chung.

Frankl tin rằng việc nhìn vào chính mình, đặt quá nặng những tập trung vào bản thân chính là dấu hiệu vấn đề liên hệ tới những nhu cầu đi tìm giá trị ý nghĩa cho mình. Vì thế, những kỹ năng tránh phản tỉnh là bước đầu tiên cho liệu pháp, tuy nhiên đây không hẳn là mục đích của liệu pháp.

Có lẽ nhiệm vụ quan trọng cho nhà trị liệu là giúp đỡ các thân chủ trong quá trình khám phá lại những giá trị tôn giáo đang ngủ đông mà Frankl tin rằng luôn được cài đặt sẵn bên trong mỗi chúng ta. Quá trình này không thể là một quá trình cưỡng bức, tuy nhiên theo ông, tính năng tôn giáo chân thật tiềm ẩn bên trong chúng ta đến một lúc nào đó sẽ tự thể hiện. Sẽ chẳng ai có thể khơi dậy giá trị tôn giáo bằng cách bị thúc ép. Nhà liệu pháp phải tôn trọng thân chủ để họ tự khám phá ra ý nghĩa tôn giáo của thân chủ. Nên cần thiết chú ý đến giá trị tôn giáo ở nghĩa trung dung không nên coi một tôn giáo với giáo lý như vẫn thấy ngoài xã hội. Theo Frankl hãy để cho chính thân

chủ tự khám phá ra ý nghĩa tôn giáo theo lăng kính của riêng họ.

Theo Frankl, sự hiện diện của cá nhân - ít nhất trong thời gian không bị tác động bởi những trạng thái nhiễu sóng do khúc xạ thần kinh - luôn luôn hướng đến những giá trị khái niệm tinh thần. Họ quan tâm đến những cá nhân khác bên ngoài khung hiện diện của họ. Đây là cách họ thể hiện ý nghĩa được làm một cái gì cho ai và tiếp cận với người khác qua những kênh tình cảm khác nhau. Frankl gọi đây là quá trình vượt qua chính bản thân mình. Đây là khái niệm khác hẳn với khái niệm đạt cảnh giới giác ngộ. Khái niệm đạt cảnh giới, khoái lạc, hạnh phúc chỉ là những phản ứng phụ của trạng thái vượt qua chính mình và sự khám phá ra ý nghĩa.

Ông đã mượn lời của Albert Schweitzer để nêu lên triết lý của mình: Ai trong các bạn biết tìm ra cách phục vụ người khác là người hạnh phúc nhất.

10. Kết luận

Nếu chúng ta không phải là người có xu hướng tôn giáo, chúng ta vẫn khó né tránh được thông điệp của Frankl: ở đó sẽ tồn tại, vượt qua cả những

bản năng và những hệ gien ích kỷ, đàng sau cả những thí nghiệm phản xạ có điều kiện cổ điển, vượt qua những phạm trù văn hóa và sinh học vốn luôn có những áp lực rất rõ, ở đó sẽ có những tồn tại giá trị rất đặc trưng của nhân loại. Đấy là những giá trị đặc trưng riêng biệt của mỗi cá nhân.

Với lịch sử của ngành Tâm lý học và nhìn từ lăng kính khoa học chúng ta đã nhìn thấy những cố gắng của nhiều người trong việc gạt giá trị linh hồn ra khỏi danh sách ngữ vựng chuyên môn. C. George Boeree (2006) tin rằng: Đã đến lúc chúng ta cần đi theo bước của Frankl để khôi phục lại Tâm lý học sau bao nhiêu năm dã bị phân tích, nhất là qua thí nghiệm và mổ xẻ. Phải chăng khoa học đã đi quá xa và quá sâu (?)

Có thể nói rằng Frankl đã cố gắng đem tôn giáo vào tâm lý, ông đã làm được công việc đó một cách rất tế nhị và khéo léo mà vẫn không tạo ra cơn sốc nào. Thật khó có thể cãi với ông về những gì ông đã trải qua trong cuộc đời của mình. Và tuy nỗi đau đớn mất mát trong tù không thể tự động trở thành bảo chứng cho sự thật, nhưng ông đã lồng tôn giáo vào tâm lý bằng một ngôn ngữ uyển chuyển. Ông đã kêu

mời chúng ta hãy đặt hiểu biết của mình về tôn giáo và ý nghĩa sự hiện diện của chúng ta, hoàn toàn không bởi những bằng chứng mà bằng những cảm giác, qua những trực giác và những liên hệ với những ai đã có niềm tin. Đây là một bước đi mạo hiểm và nhiều nhánh tâm lý hiện đại đã xây dựng từ những ý tưởng mang tôn giáo này. Nhất là ta bắt gặp những học thuyết nặng về tôn giáo như học thuyết của Carl Jung và Abraham Maslow.

Frankl, giống như Rollo May và nhiều người khác đã coi mình là những nhà học thuyết Hiện sinh. Nhiều học giả có xu hướng tìm đến gần với mảng tôn giáo cũng đều nghĩ như thế. Một điều thú vị là Kierkegaard đã đặt nền móng cho thuyết Hiện sinh, một khái niệm mà chính ông từ những ngày sinh tiền chưa bao giờ nghe thấy. Và niềm tin, tín lý, những khái niệm ấy yêu cầu mỗi chúng ta hãy từ bỏ sự hoài nghi của mình với Thượng Đế và hãy khiêm tốn trước một định luật nguyên lý vũ trụ nào đó. Nực cười thay chúng ta lại phải quay trở về với những nguyên tắc khái niệm cơ bản nhất của chủ nghĩa hiện sinh. Tôn giáo, kể cả tôn giáo tự do cởi mở – luôn luôn tin rằng điểm trung tâm của những giá trị tinh thần này là cội rễ về sự hiện

diện của con người.

Và chủ nghĩa hiện sinh đã không đòi hỏi con người phải chấp nhận những điều rất khó chấp nhận này. Tuy nhiên họ chỉ mời gọi thân chủ trong việc mạnh dạn đi qua một lần trải nghiệm để tìm ra ý nghĩa hiện diện của mình.



Chương 21. ROLLO MAY HỌC THUYẾT NHÂN CÁCH CÁ TÍNH



1. Tiểu sử Rollo May

Rollo May sinh ngày 21 tháng 4 năm 1909 tại Ada, Tiểu bang Ohio. Tuổi thơ của ông thật ra không hoàn toàn dễ chịu: Cha mẹ của ông không có một cuộc sống hòa thuận và họ dã li dị. Ông có một bà chị gái đã trải qua một cuộc khủng hoảng tâm thần, sau đó bị điên.

Sau một khoảng thời gian ngắn ngủi học ở Đại học Michgan (ông bị yêu cầu buộc thôi học vì liên hệ với một tờ báo sinh viên có nội dung cực đoan), vì thế ông phải học tại Đại học Oberlin ở Ohio và đã học xong chương trình cử nhân ở đó.

Sau khi tốt nghiệp, ông đến Hy Lạp, ở đó ông dạy tiếng Anh tại Đại học Anatolia được 3 năm. Trong thời gian này, ông trải qua một thời gian sống như một nghệ sĩ lang thang và đã có thời gian nghiên cứu ngắn ngủi với Alfred Adler.

Khi ông quay trở lại Hoa Kỳ, ông đăng ký vào Chủng Viện Thần học Hợp nhất và trở thành bạn thân với giáo sư của mình tên là Paul Tillich, một nhà thần học theo thuyết Hiện sinh, người đã có một ảnh hưởng rất lớn lên tư duy của Rollo May. Ông nhận được cử nhân thần học năm 1938.

Sau đó Rollo May bị bệnh lao và phải điều trị trong một bệnh viện nội trú khoảng 3 năm. Đây cũng chính là thời gian đã thay đổi hẳn cuộc đời của ông. Ông đã đối diện với cái chết thật gần gũi. Ông giết thời gian nhàn rỗi qua việc đọc sách. Trong sách ông đọc được có cả những tác phẩm viết bởi Soren Kierkegaard, một tác giả Đan Mạch chuyên viết về mảng đề tài tôn giáo. Kierkegaard là người đã có những ảnh hưởng rất lớn đến phong trào chủ nghĩa Hiện sinh, đồng thời cũng là người đã tạo ra những nguồn cảm hứng cho học thuyết của Rollo May.

Ông đã đến học phân tích tâm lý tại Học viện White, ở đó ông đã làm quen với những nhân vật quan trọng trong làng tâm lý như Harry Stack Sullivan và Erich Fromm. Cuối cùng ông đến học ở trường Đại học Columbia ở New York và năm 1949 ông đã học xong chương trình tâm lý lâm sàng, đây là học vị đầu

tiên mà trường này cấp cho ông.

Sau khi tốt nghiệp tiến sĩ, ông bắt đầu đi dạy tại những trường đại học danh tiếng. Năm 1958, ông cùng với Ernest Angel và Henri Ellenberger biên tập cuốn Hiện Diện (Existence) nhằm giới thiệu tâm lý Hiện sinh cho Hoa Kỳ. Ông trải qua những năm cuối cùng của mình tại Tiburon, Tiểu bang California cho tới lúc ông qua đời vào tháng 10 năm 1994.

2. Học thuyết của Rollo May

Rollo May là nhà tâm lý Hiện sinh nổi tiếng nhất của Hoa Kỳ. Phần nhiều những tư duy của ông có thể hiểu được qua những tác phẩm về chủ nghĩa Hiện sinh đã được phổ biến rộng rãi. Có một sự chia sẻ gối đầu rất lớn giữa những ý tưởng của ông và với Ludwig Binswanger. Tuy nhiên ông có vẻ tách ra khỏi dòng chảy chung, vì ông chịu ảnh hưởng bởi các học thuyết nhân văn Hoa Kỳ nhiều hơn là từ những học giả Châu Âu. Nhất là việc ông đã cố gắng trong việc đem tâm lý Hiện sinh đến gần với những nhánh tâm lý học khác, trong đó đáng kể nhất là nhánh tâm lý theo trường phái Freudians.

Rollo May sử dụng một số thuật ngữ trong

học thuyết Hiện sinh truyền thống có vẻ hơi khác một chút, đồng thời sáng tạo thêm một số thuật ngữ mới cho những khái niệm hiện sinh cũ. Ví dụ khái niệm định mệnh được hiểu như là sự phối hợp của 2 khái niệm: bị ném vào và sụp đổ. Đây là một khái niệm cho thấy cuộc đời của con người đã được quyết định từ những nguyên liệu thô, được sử dụng trong những công trình kế hoạch để tạo nên chúng ta. Một khái niệm khác là can đảm được thay thế cho khái niệm truyền thống sống trung thực với chính mình có nghĩa can đảm đối diện với những lo lắng của chính mình và chế ngự chúng.

Ông là nhà tâm lý Hiện sinh duy nhất đã bàn về những giai đoạn phát triển (tuy không sâu nặng như các thời kỳ trong học thuyết của Freud), tuy nhiên điều này cho thấy ông đã nói qua về sự phát triển:

1. Thời kỳ thơ ngây: Là thời kỳ tiền–cái tôi, tiền–bản thân–ý thức, là giai đoạn trẻ sơ sinh. Đây là giai đoạn tiền–ý thức đạo đức. Trẻ em không xấu mà không tốt. Giống như thú vật hoang đã giết các con thú yếu hơn vì nhu cầu sinh tồn, các em bé ở thời kỳ ngây thơ thường phải làm tất cả những gì như các loài như thú vật để sinh tồn. Tuy nhiên các em có một hệ những

khát khao thúc đẩy mong đạt được những nhu cầu của mình.

2. Thời kỳ nổi loạn: Là thời kỳ bao gồm cả giai đoạn thiếu nhi đến tuổi dậy thì. Đây là giai đoạn phát triển cái tôi và ý thức bản thân qua những thái độ đối nghịch lại với người lớn. Ở tuổi thiếu nhi, các em sẽ nói: Không. Nhưng vào tuổi dậy thì các em sẽ nói: Nhất định không. Những cá nhân nhỏ tuổi này nổi loạn vì muốn có được tự do, nhưng hoàn toàn chưa hiểu được những trách nhiệm đi kèm với sự tự do của mình. Các em xin tiền và muốn được tiêu xài theo ý của mình. Các em kỳ vọng ở mẹ phải đáp ứng cho mình. Các em sẽ có thái độ giận dỗi nếu cha mẹ không phát tiền. Nhiều em sẽ gây sức ép bằng việc dọa bố mẹ sẽ nghỉ học.

3. Thời kỳ chung: Là giai đoạn phát triển cái tôi bình thường của người lớn, họ thường tuân thủ những giá trị truyền thống và khá đơn điệu tẻ nhạt. Họ bắt đầu học tập về những trách nhiệm cá nhân nhưng nghĩ rằng trách nhiệm cá nhân ấy đòi hỏi quá nhiều từ nơi họ. Vì thế họ có xu hướng tị nạn trong những xu hướng phục tùng vào những giá trị truyền thống đã có sẵn từ trước.

4. Thời kỳ sáng tạo: Là người lớn thật sự, đây là giai đoạn phát triển những giá trị hiện sinh, thể hiện qua trạng thái trưởng thành vượt qua giai đoạn phát triển cái tôi và đạt trạng thái nhận ra mình. Họ là những cá nhân bắt đầu chấp nhận định mệnh của mình, bắt đầu chấp nhận khó khăn từ đời sống thực tế một cách có can đảm.

Đây là học thuyết giai đoạn phát triển không có nhiều ảnh hưởng ngành Tâm lý so với những học thuyết phát triển tâm lý trước đó. Nhiều người lý luận rằng một em bé có thể đạt được những giai đoạn phát triển khác nhau như giai đoạn thơ ngây, bình thường, hay sáng tạo, tùy thuộc vào tư chất của em bé và tùy thuộc vào hoàn cảnh sống của em. Hoặc ta có thể thấy nhiều người lớn vẫn có những thái độ chống đối, nổi loạn hoặc ngây thơ như trẻ em. Tuy nhiên có những liên hệ thường thấy ở một độ tuổi chung và những đặc tính của lứa tuổi đó. Ví dụ khi so sánh một em bé 2 tuổi và một em 15 tuổi, ta thấy khuynh hướng nổi loạn ở em bé 15 tuổi là rất rõ.

Mặt khác Rollo May rất hứng thú với trạng thái lo lắng của một cá nhân như các nhà học thuyết hiện sinh khác. Cuốn sách đầu tiên của ông có tên: Ý

Nghĩa Của Lo Lắng, dựa trên luận án tiến sĩ của ông, một phần lớn xây dựng trên những ý tưởng của Kierkegaard. Định nghĩa của ông về lo lắng như sau: Cảm giác sợ đến từ một tác nhân gây sợ, ảnh hưởng đe dọa lên một số giá trị mà một cá nhân cho là quan trọng đối với sự hiện diện của chính bản thân họ như một chủ thể. Mặc dù đây không phải là khái niệm thuần túy của chủ nghĩa hiện sinh, khái niệm định nghĩa về lo lắng của ông đã bao gồm sợ hãi về cái chết hay trạng thái không tồn tại. Sau đó ông trích dẫn lời của Kierkegaard về khái niệm lo lắng như sau: Lo lắng là hiện tượng tự do bị chóng mặt.

3. Tình yêu và ý chí

Nhiều ý tưởng của Rollo May tìm thấy trong tác phẩm Tình yêu và Ý Chí của ông, một cố gắng mà ông gửi gắm nhiều tâm huyết thiết tha trong việc đem thuyết Hiện sinh và trường phái tâm lý Freudian lại gần nhau, trong đó ông quay trở lại với khái niệm động cơ. Cấu trúc khái niệm động cơ ban đầu của ông là khái niệm các vị thần. Theo ông đây là toàn bộ hệ thống có chức năng điều khiển tất cả những động cơ của con người, vốn rất khác nhau ơ nơi từng cá nhân một. Trong hệ thống các vị thần này bao gồm một bộ sưu

tập những vị thần nhỏ đại diện cho tất cả những động cơ khác nhau cùng hiện diện nơi một con người.

Khái niệm những vị thần nhỏ đến từ tiếng Hy Lạp. Tiếng Anh gọi là demon, có nghĩa là quỷ, với những điều gán ghép rất tiêu cực. Nhưng theo Rollo May thì nguyên gốc tiếng Hy Lạp daimons có cả tốt và xấu. Các vị thần nhỏ chi phối mọi nhu cầu từ rất thấp như thức ăn và tình dục, cho đến những nhu cầu phức tạp cao hơn như tình yêu. Ông cho rằng daimons là tất cả những động lực có tác động lên những nhu cầu của con người. Theo ông chúng ta trở thành vật sở hữu của các vị thần. Khi cán cân quân bình giữa các vị thần nhỏ bị khuấy động, lúc ấy con người sẽ trở thành độc ác và điều này rất có hại. Đây là khái niệm khung khuôn mẫu đề tài trong học thuyết của Binswanger hay khái niệm chiến lược đối phó trong học thuyết của Horney.

Với Rollo May, một trong những vị thần quan trọng nhất là vị thần Tình Yêu, theo thần thoại Hy Lạp thì Eros là vị thần tình yêu có hình dáng một chàng trai trẻ cường tráng. Sau đó Eros biến hình thành một sinh thể nhỏ bé rất hay phá rối gọi là Cupid. Theo Rollo May, tình yêu là nhu cầu mình được trở thành hợp nhất

một chủ thể với một cá nhân khác và ông đã nhắc về những câu chuyện trong thần thoại Hy Lạp qua lời nhà viết kịch Aristophanes (448–380 trước Công Nguyên): Ngày xưa con người là những sinh vật có 4 chân, 4 tay, 2 đầu. Khi ấy con người lúc đó trở nên quá cao ngạo, các vị thần đã tách đôi họ làm hai phần nam và nữ và bị nguyền rủa rằng chúng ta sẽ khao khát mãi mãi đó là cả đời phải đi tìm một nửa bị mất của mình.

Như thế, giống như mọi vị thần khác, vị thần Tình Yêu (Eros) là một vị thần tốt đẹp. Chính vị thần này đã khiến chúng ta khao khát nhu cầu tình yêu. Vì Eros là thần tốt nên khi tình yêu lành mạnh, con người luôn thể hiện những đặc tính tốt đẹp thân thiện.

Một khái niệm quan trọng trong học thuyết của Rollo May là ý chí: Đó là khả năng tổ chức của mỗi con người chúng ta cần có để đạt được một mục đích nào đó. Khái niệm này cho thấy ý chí gần như đồng nghĩa với cái tôi và là cơ năng khiến chúng ta đương đầu và thử nghiệm thực tế. Ý chí sử dụng nguồn năng lượng của riêng nó chứ không cần đến năng lượng vật chất đến từ sinh lý (do cơ thể cung cấp) – và vì thế ý chí là cái tôi thuộc địa hạt tâm lý. Nhiều người cho rằng khái niệm ý chí của Rollo May cũng tượng tự như khái niệm

ý chí trong học thuyết của Otto Rank. Rollo May tin rằng ý chí cũng là một vị thần và vì thế có thể sẽ bột phát và làm chủ con người chúng ta.

Một định nghĩa khác của ý chí là: Khả năng biến ước mơ trở thành hiện thực. Ước mơ là những trí tưởng tượng thành đạt về những khả năng có thể xảy ra và được điều khiển bởi nhiều những vị thần nhỏ. Nhiều mơ ước của chúng ta đến từ thần Tình Yêu, nhưng phải có tác động của ý chí mới trở thành hiện thực được. Theo Rollo May chúng ta có thể nhìn thấy 3 loại nhân cách đến từ việc chúng ta có nhiều ước mơ hay ít ước mơ. Chúng ta sẽ liên hệ với thần Tính Yêu về những ước mơ của mình và đối thoại với ý chí về những ước mơ ấy.

4. Vài tuýp nhân cách theo Rollo May

Rollo May không đặt tên cho những nhân cách của con người chúng ta, vì đó là cách phân loại sắp xếp các cá tính vốn không hợp với tiêu chí của thuyết Hiện sinh. Kể cả những ước mơ cũng không thể gộp lại làm thành một hệ thống những chủng loại. Dẫu vậy Rollo May đã sử dụng một số thuật ngữ mô tả về những nhân cách dựa vào tỉ lệ ước mơ nhiều hay ít:

Những người hoàn toàn nghiêm cẩn: Là những người 100% chỉ có ý chí và chẳng hề có một chút tình yêu nào cả. Họ là những người có một khả năng tự kỷ luật rất cao và có thể biến mọi chuyện trở thành hiện thực. Họ không có những ước mơ để thực hiện. Họ là những người buộc mọi việc phải cầu toàn hoàn hảo, nhưng họ là người trống rỗng và khô khan.

Những người trẻ con: Họ là người 100% mơ ước nhưng không có một chút ý chí nào. Họ là người có quá nhiều ước mơ và đam mê nhưng chẳng có phép kỷ luật cho bản thân nào để bắt tay vào thực hiện những giấc mơ và đam mê của mình và như thế họ trở thành những con người lệ thuộc và phục tùng. Họ yêu, nhưng tình yêu của họ có rất nhiều ý nghĩa đến độ thái quá (trường hợp của Romeo và Juliett).

Những người sáng tạo: Rollo May đề cử rằng, chúng ta nên khôn ngoan trong việc nuôi dưỡng một vị trí cân bằng giữa hai thái cực nhân cách: Theo ông, nhiệm vụ của con người là hãy tạo ra sự hòa hợp giữa tình yêu và ý chí. Đây là một ý tưởng không mới mẻ với những học giả khác và đã được Otto Rank đề cập đến khi ông so sánh về khái niệm sự chết (nhu cầu của chúng ta được liên kết với người khác và để giải thoát

khỏi những điều chúng ta sợ hãi từ cuộc sống) khái niệm sống (bao gồm nhu cầu dược độc lập tự do và nỗi lo sợ bởi trạng thái cô đơn). Và còn có những học thuyết khác thường hay so sánh: hai thái cực cộng đồng và cá nhân, giữa tập thể và tự chủ, giữa tình cảm và chủ động, giữa cộng tác và đạt thành tích.

5. Thế giới chuyện thần thoại

Cuốn sách cuối cùng của May có tựa đề: Tiếng Gào Vì Thần Thoại, ông đã chỉ ra rằng một vấn đề lớn với thế kỷ XX là nhân loại đã đánh mất những giá trị truyền thống của cha ông mình. Tất cả những giá trị mới mẻ khác nhau đã dẫn chúng ta đến những nghi kỵ và ngờ vực về sự mâu thuẫn của hệ giá trị cũ và mới. Giống như Nietzsche đã chỉ ra rằng: Thượng Đế đã chết (ông coi như Ngài đã vĩnh viễn ra đi vì con người không còn cần đến Thượng Đế nữa, vì thế mọi điều đã cho phép xảy ra một cách hỗn loạn vô tổ chức!)

Rollo May nói rằng chúng ta phái kiến tạo cho mình những hệ giá trị trên bình diện cá nhân. Điều này nói vẫn dễ hơn làm. Vì thế chúng ta cần giúp đỡ, không phải bởi chúng ta bị thúc ép, mà là được mời gọi để chúng ta sử dụng những giá trị ấy theo nguyện

vọng của chính chúng ta.

Đi vào thế giới thần thoại, những câu chuyện sẽ giúp chúng ta thuyết phục về cuộc đời của chính chúng ta và chính những chuyện thần thoại ấy sẽ là những câu chuyện có tính hướng dẫn cuộc đời. Thế giới thần thoại gần giống như những nguyên mẫu trong học thuyết của Carl Jung, nhưng chúng có thể đến từ cõi vô thức và từ cõi ý thức. Những giá trị thần thoại có thể là di sản chung của tập thể mà cũng có thể là rất cá nhân: Một ví dụ đơn giản là đã có bao nhiêu người trên thế giới đã sống cuộc đời của họ dựa vào Kinh Thánh. Ở Việt Nam vẫn có tục hái lá cây ngày đầu năm để xem quẻ bói đầu nằm (hái lộc)…

Những câu chuyện như Romeo và Juliet, Tấm Cám, Thạch Sánh Lý Thông, Bạch Tuyết và Bảy Chú Lùn, Những Tên Cướp Biển Vùng Vịnh Caribê, hoặc là Siêu nhân Và Harry Potter…Đấy chính là những câu chuyện phản ánh và xây dựng từ những chất liệu ta vẫn bắt gặp ngay giữa đời thường. Nhiều câu chuyện cung cấp những ước mơ, cả những tấm gương thiện và ác, siêng năng chăm chỉ và lười biếng, tốt và xấu, tình yêu và ý chí.

6. Thảo luận

Ý tưởng của Rollo May tuy nghe có vẻ hay, nhưng áp dụng thế giới thần thoại vào hiện thực có vẻ xa cách với hiện sinh – vốn tập trung vào hiện thực sống động của đời sống. Nhiều nhà hiện sinh học tin rằng khả năng đối diện với cuộc đời là cần thiết. Các cá nhân cần bảo đảm được tính năng thực tế chứ không phải chỉ dựa vào thần thoại và truyền thuyết. Nếu cứ như theo Rollo May, trong lăng kính thuyết Hiện sinh, chúng ta sẽ là một thế giới đại đồng, bao gồm những con người đầu hàng, sống dựa vào những giá trị truyền thống một cách thụ động và sống không thật với chính mình!

Đây là một đề tài thú vị sẽ được tương lai quyết định xem đúng hay sai?



Chương 22. JEAN PIAGET HỌC THUYẾT NHÂN CÁCH TƯ DUY



1. Tiểu sử

Jean Piaget sinh tại Neuchâtel, Switzerland, vào ngày 9 tháng 8 năm 1896. Cha của ông, Athur Piaget, là một giáo sư văn học trung cổ có một niềm đam mê hứng thú với lịch sử địa phương. Mẹ ông, Rebecca Jackson, là một phụ nữ thông minh và năng động, nhưng con trai bà đã nghĩ rằng mẹ mình hơi bị thần kinh, một ấn tượng mà ông cho rằng đã thôi thúc ông có hứng thú với tâm lý học. Tuy nhiên ông tiết lộ là không thích phần bệnh lý học trong ngành Tâm lý. Là con trai cả, vì thế ông có khuynh hướng độc lập và rất yêu thích thiên nhiên, nhất là trong việc sưu tập vỏ ốc. Ông đăng tải một bài viết năm ông lên 10 tuổi, một bài luận dài trên trang giấy kể chuyện ông quan sát một con chim sẻ bị bệnh bạch tạng.

Lên trung học, ông bắt đầu in rất nhiều bài về đề tài mà ông thích nhất, đó là động vật thân mềm. Ông rất vui vì được nhận vào một chân làm việc phụ

cho giám đốc viện bảo tàng Lịch sử tự nhiên. Những nghiên cứu của ông trở thành nổi tiếng trong giới học sinh Châu Âu yêu thích động vật thân mềm. Người ta tưởng ông lúc ấy đã là một người lớn tuổi khi đọc những bài viết của ông. Những kinh nghiệm sớm có về lĩnh vực khoa học đã ngăn không để ông bị cuốn hút vào ma lực của môn triết lý.

Cuối thời kỳ tuổi dậy thì, ông vấp phải một khủng hoảng về niềm tin. Ông được khuyến khích bởi người mẹ nên tham dự các buổi học giáo lý nhưng ông nghĩ rằng những thảo luận tranh cãi của tôn giáo có vẻ rất ấu trĩ. Nghiên cứu về những nhà triết lý và những áp dụng trong lôgíc học xem ra chẳng giúp ích gì nhiều cho ông. Vì thế ông tự thuyết phục mình rằng, phải đi tìm một giải thích về kiến thức qua hướng sinh học. Cuối cùng, môn triết lý đã chẳng giúp ích gì cho ông được, thế là Jean Piaget đã tìm đến với tâm lý học.

Sau trung học, ông ghi danh vào Đại học Neuchâtel. Liên tục nghiên cứu và viết lách, ông phát bệnh và phải dọn lên miền núi một năm để tịnh dưỡng. Khi quay trở lại Neuchâtel, ông quyết định viết về học thuyết của mình. Một điểm căn bản trở thành

trung tâm của toàn bộ công trình nghiên cứu của ông: Các sinh thể trong đời sống (hữu cơ, tâm thần, xã hội) luôn có sự hiện diện đặc tính tổng thể. Tuy một sinh thể có những bộ phận tách biệt nhưng chúng được tổ chức sắp xếp có tác động lên những bộ phận khác, như một cơ quan thống nhất. Nguyên lý này đã tạo nên nền tảng cơ sở về triết lý học thuyết cấu trúc, như vẫn được gọi là cấu trúc tổng thể hay còn được gọi là học thuyết hình thái, học thuyết hệ thống.

Năm 1918, Piaget nhận bằng tiến sĩ khoa học từ trường Đại học Neuchâtel. Ông làm việc 1 năm tại phòng thí nghiệm tâm lý ở Zyrich và tại phòng khám tâm thần nổi tiếng của Bleuler. Trong thời gian này, ông được giới thiệu về những công trình nghiên cứu của Freud, Jung và các nhà tâm lý lão thành khác. Năm 1919, ông giảng dạy tâm lý và triết lý tại Sorbonne ở Paris. Ở đây ông gặp rồi làm quen với Simon (tác giả của công trình Simon–Binet fame) và cùng thí nghiệm chung về mảng trắc nghiệm trí thông minh. Ông không quan tâm lắm về chuyện đúng hay sai của các kiểu trắc nghiệm từ thông minh và bắt đầu phỏng vấn các đối tượng nghiên cứu của mình là các em nam ở trường học, thay vì sử dụng các kỹ năng

phỏng vấn thần kinh mà ông đã học trước đó một năm. Nói khác đi, ông đã hỏi trực tiếp xem trẻ em đã lý luận như thế nào?

Năm 1921, bài viết báo cáo đầu tiên của ông về tâm lý trí thông minh được phát hành trên tạp chí tâm lý bằng tiếng Pháp Journal de Psychologie.

Cùng trong năm, ông nhận một vị trí tại học viện Institut J. J. Rousseau ở Geneva. Ở đây ông bắt đầu cùng với những sinh viên của mình làm nghiên cứu về cách các em học sinh cấp tiểu học lý luận. Cuộc nghiên cứu này đã giúp ông viết 5 cuốn sách đầu tiên về tâm lý trẻ em. Mặc dù ông cho rằng công trình này chỉ là những bước khởi đầu, ông rất ngạc nhiên bởi phản ứng mạnh mẽ của giới tâm lý rất tích cực về công trình của mình.

Năm 1923, ông cưới một trong những đồng nghiệp là học trò của mình, cô Valentine Châtenay. Năm 1925, đứa con gái đầu lòng của họ ra đời, năm 1927, cô con gái thứ hai sinh ra. Năm 1931, cậu con trai duy nhất của họ chào đời. Ngay lập tức những đứa con đã trở thành đối tượng nghiên cứu của ông bố và bà mẹ. Công cuộc nghiên cứu này lại cung cấp tư liệu

cho 3 cuốn sách mới của ông.

Năm 1929, Piaget bắt đầu làm việc với cương vị giám đốc Vụ văn phòng Quốc tế Giáo dục, có liên hệ với tổ chức UNESCO. Ông cũng nghiên cứu trên qui mô lớn với A. Szeminska, E. Meyer và đặc biệt là với Barbel Inhelder, người đã trở thành một đồng nghiệp đắc lực của ông. Piaget là người được chú ý nhiều bởi vì ảnh hưởng đặc biệt của ông trong việc đem phụ nữ đến với tâm lý thực nghiệm. Một số lớn công trình này đã không được thế giới biết đến mãi cho đến khi Chiến tranh thế giới lần II chấm dứt.

Năm 1940, ông trở thành Chủ tịch tâm lý Thực nghiệm, giám đốc phòng thí nghiệm tâm lý và là chủ tịch Hội Tâm lý Thụy Sĩ. Năm 1942, ông giảng nhiều bài ở tại đại học Pháp (Collège de France), trong thời gian Đức quốc xã đang chiếm đóng nước Pháp. Những bài giảng này đã trở thành tâm lý về trí thông minh. Khi chiến tranh chấm dứt, ông được giao nhiệm vụ chủ tịch ủy ban UNESCO Thụy Sĩ.

Cũng trong thời gian này, ông nhận được nhiều học vị danh dự. Ông nhận được một bằng tốt nghiệp danh dự của trường Đại học Harvard năm

1936, của trường Đại học Sorbonne năm 1946, trường Đại học Brussels, trường Dại học Brazil năm 1949. Năm 1949 và năm 1950, ông cho in tuyển tập của mình: Giới Thiệu Về Nguồn Gốc Kiến Thức Di Truyền.

Năm 1952, ông trở thành giáo sư của trường Đại học Sorbonne. Năm 1955, ông xây dựng Trung tâm Quốc tế về nguồn gốc kiến thức, ông giữ chức vụ giám đốc điều hành cho đến cuối đời. Năm 1956, ông lập ra Ban Khoa học của Đại học Geneva.

Ông tiếp tục làm việc về học thuyết Phổ thông cho cấu trúc và bắt đầu kết hợp công trình nghiên cứu giữa tâm lý và sinh vật thêm nhiều năm sau nữa. Ông tiếp tục phục vụ xã hội với chức vụ đại diện Thụy Sĩ ở UNESCO. Cho đến cuối đời mình, ông đã viết hơn 60 cuốn sách và hàng trăm bài tham luận. Ông qua đời tại Geneva vào ngày 16 tháng 9 năm 1980 và là một trong những nhà tâm lý có ảnh hưởng rất lớn ở thế kỷ XX của toàn nhân loại.

2. Học thuyết của Jean Piaget

Jean Piaget bắt đầu cuộc đời sự nghiệp của mình như một nhà sinh vật học, đặc biệt là nhà động vật thân mềm, những đam mê khoa học và lịch sử

khoa học đã lôi cuốn ông ra khỏi những liên hệ với ốc và sò. Khi ông đắm mình vào quá trình hình thành tư tưởng ông càng bị cuốn hút bởi những đam mê ấy nhiều hơn, nhất là về quá trình phát triển tư duy nơi người. Ông gọi đó nguồn gốc của kiến thức. Từ đó ông chuyên tâm nghiên cứu về sự phát triển của kiến thức nơi người.

Ông phát hiện ra rằng tất cả các em nhỏ có một số kỹ năng liên hệ về các vật thể xung quanh chúng. Đây là những kỹ năng tương đối đơn giản, những kỹ năng thuộc hệ cảm giác–vận động có chức năng điều khiển các em bé trong quá trình khám phá về môi trường các em đã sống trong đó. Đây cũng chính là cách các em tiếp thu những kiến thức về thế giới và xây dựng những kỹ năng khám phá. Những kỹ năng này ông gọi là những phản ứng hướng dẫn có tính tổ chức.

Ví dụ, một em bé sơ sinh biết cách nắm lấy món đồ chơi lắc chuông và lập tức đưa lên miệng, đây là kỹ năng hướng dẫn giúp em đưa món đồ chơi lên miệng vì trong thời gian này bé liên hệ với thế giới vẫn chủ yếu qua cái miệng (bú và khóc). Khi bé nhìn thấy cái vòng đeo tay của mẹ, bé sẽ dễ dàng thực hiện việc

chuyển đổi kỹ năng đưa lên miệng khi nhận ra trong môi trường có vật thể mới. Thế là bé bỏ món đồ chơi và chú ý đến chiếc vòng. Quá trình bỏ món đồ chơi và chú ý đến cái vòng của mẹ được ông coi là khái niệm tiếp thu kiến thức, được hiểu như việc tiếp cận một vật thể mới vào hệ thống kỹ năng cũ.

Khi em bé tiếp cận với một vật thể mới chẳng hạn, ví dụ như một con gấu bông nhỏ, em bé sẽ sử dụng hệ thống kỹ năng với lấy con gấu và đưa lên miệng. Tất nhiên vì em bé còn lạ với con gấu bông nên bé có vẻ vụng về và như thế bé cần phát triển để hoàn thiện kỹ năng với lấy, đưa con gấu lên miệng. Có thể bé sẽ nhiễu nước dãi và khá vất vả nhưng bé sẽ cố gắng. Quá trình này ông gọi là quá trình điều chỉnh, nhất là khi bé đang điều chỉnh kỹ năng cầm nắm để với tay lấy con gấu và đưa lên miệng cho quen.

Tiếp thu kiến thức và điều chỉnh kỹ năng là hai bước của quá trình thích ứng, những từ ngữ này của Piaget thật ra chỉ là một quá trình đơn giản mà ta thường gọi là học (bắt chước) cách làm. Piaget tin rằng quá trình học tập của một sinh thể rộng lớn hơn như quá trình học tập nhìn thấy ở các nhà hành vi học Hoa Kỳ vẫn nhắm đến. Ông tin rằng quá trình học hỏi

là một quá trình căn bản có liên hệ đến sinh học. Theo ông bàn tay chúng ta điều chỉnh với viên đá khi ta muốn nắm chúng, trong khi đó đất bùn nhão tiếp nhận bàn tay con người.

Tiếp thu kiến thức và điều chỉnh kỹ năng làm việc theo mô hình quả lắc, quăng liên tục nhằm kích thích và hoàn thiện hiểu biết của chúng ta về môi trường và hướng dẫn chúng ta những khả năng để xử lý môi trường. Piaget tin rằng quá trình này xảy ra từ sự cân bằng giữa cấu trúc cơ thể, tâm trí và môi trường, trong một mức độ kết hợp gắn bó giữa những đại lượng này. Tiếp thu kiến thức và điều chỉnh kỹ năng cho phép cơ thể xây dựng những kỹ năng phấn đấu nhằm đạt mục tiêu thành công trong thế giới này. Đây là trạng thái mà ông gọi là trạng thái cân bằng.

Khi ông nghiên cứu nơi các trẻ em, ông nhận ra rằng có những thời điểm khi quá trình tiếp thu kiến thức hoạt động chủ yếu của em bé. Và những lúc quá trình điều chỉnh kỹ năng hoạt động nổi cộm của em bé. Ông nhận thấy có cả những giai đoạn quân bình giữa hai hoạt động vừa nêu trên. Ông cho rằng thời điểm của những hoạt động này diễn ra đều nhau ở những em bé về thời điểm phát triển và về loại hình của

những hoạt động này. Từ đó ông thu thập đầy đủ dữ liệu để thiết kế một biểu đồ phát triển nhận thức nơi các em bé. Những khám phá này đã có một giá trị cống hiến rất lớn và lâu dài đối với tâm lý học.

3. Các thời kỳ phát triển

1. Thời kỳ cảm giác–vận động: Đây là thời kỳ đầu tiên, từ lúc em bé vừa mới chào đời đến lúc em 2 tuổi. Trong thời gian này các em sử dụng chủ yếu chức năng cảm giác và vận động như hai kỹ năng căn bản để liên hệ với thế giới. Trong khoảng từ 1 đến 4 tháng, trẻ chủ yếu phản ứng theo mô hình vòng tròn thuần khiết là phản ứng vô thức với những thao tác tương tự, vòng tròn xoay quanh vòng tròn. Trẻ mút ngón tay của mình và có cảm giác thích thú nên cứ tiếp tục mút. Hoặc bé sẽ thổi bong bóng nước bọt, thấy hay hay và bé tiếp tục thổi tiếp. Từ 4 đến 12 tháng tuổi: trẻ phát triển đến giai đoạn phản ứng vòng tròn cấp hai, có những dấu hiệu thao tác liên hệ với thế giới bên ngoài một cách có chủ ý. Ví dụ bé bóp vào một con vịt nhựa có gắn còi, khi con vịt kêu, bé cảm thấy thích và tiếp tục bóp mãi, ở đó bé đã thiết lập được một khám phá và có khả năng kéo dài duy trì trạng thái hứng thú đem đến từ một vật thể. Vào lúc này những vấn đề khác bắt

đầu xuất hiện, bé biết nhột và nhận ra đã có người cù léc bé. Bé lúc này chưa phát triển ra khái niệm tồn tại vĩnh viễn của một vật thể. Một trạng thái vật thể chỉ tồn tại khi em nhìn thấy vật thể ấy. Trẻ em vào thời điểm này chưa có khả năng nhớ và như thế một vật thể được lấy ra khỏi tầm mắt của bé, giá trị tồn tại của vật ấy sẽ biến mất. Trẻ sau 1 tuổi mới bắt đầu nhớ và đi tìm những vật mà em không nhìn thấy.

Khoảng 12 đến 24 tháng, em bé đạt đến giai đoạn phản ứng vòng tròn cấp 3. Em có xu hướng biến các sự kiện thú vị xảy ra và kéo dài lâu hơn, nhất là việc bé khám phá ra những trò vui mới hấp dẫn. Khi trẻ lấy muỗng gõ vào bàn, vào tường, hay gõ vào gối bông và phát hiện ra những âm thanh khác nhau. Và đây là thời điểm bé rất hứng thú trong việc khám phá thế giới xung quanh. Khoảng chừng 1 tuổi rưỡi, trẻ bắt đầu phát triển cho thấy sự xuất hiện của những phản ứng thần kinh. Trẻ có thể nhớ và bắt chước những sự kiện xảy ra trước đó cả giờ. Trẻ có thể sử dụng những kết hợp tâm thần để có những thao tác mang tính tổ chức như xếp các món đồ chơi ngay ngắn thẳng hàng. Trẻ bắt đầu biết giả vờ. Nhiều trẻ đã bắt đầu biết chăm sóc cho búp bê (như nói chuyện, tắm cho búp bê, hoặc ru

búp bê ngủ) thay vì trước đó bé chỉ ném búp bê như một vật thể vô thức.

2. Thời kỳ tiền điều khiển: Là giai đoạn phát triển trong khoảng từ 2 đến 7 tuổi, lúc này trẻ đã có khá nhiều những dấu hiệu tổ chức tâm thần và có khả năng nói dối, giả vờ và đã có những bước ngắn trong việc sử dụng những ký hiệu biểu tượng. Biểu tượng là những đối tượng đại diện cho một đối tượng khác. Một bức vẽ con chó, một chữ viết (chó), một câu nói, hay một tiếng sủa có thể cho em bé biết đấy là một con chó. Ngôn ngữ được sử dụng như một kênh chính, nhưng những vật dụng biểu tượng vẫn là điều không thể thiếu được. Ví dụ như quân cờ là cục kẹo, tờ giấy gấp đôi lại là mái nhà, hộp diêm là cái tủ và chiếc dép là con trâu… Bằng cách sử dụng biểu tượng và điều khiển các biểu tượng, các em thật ra đang tư duy, một khả năng mà các trẻ sơ sinh không có được: khi khái niệm vật thể có thật chưa hiện diện.

Bên cạnh quá trình biểu tượng hóa, lúc này các em đã có một khái niệm tương đối định hình về thời gian như quá khứ và tương lai: Khi trẻ khóc, bạn nói: Nín đi, chút nữa ba sẽ cho kẹo. Hay là: Ngủ xong ba cho con chơi. Hoặc là: Con có nhớ mình bị té lúc

nào không? Những câu nói mang khái niệm thời gian này sẽ được bé xử lý một cách tương đối có hiệu quả.

Một đặc tính của trẻ trong lúc này là rất tập trung về mình, các em sẽ nhìn vào thế giới qua một lăng kính duy nhất lăng kính của riêng em. Bé nhìn vào bức tranh và bé nghĩ rằng bạn cũng sẽ nhìn thấy những gì bé nhìn thấy. Vì thế bạn sẽ chẳng thể nào hiểu được vì sao bé rất thích làm theo ý mình. Đơn giản là bé nghĩ rằng cách bé làm là cách đúng nhất. Vậy, lần sau thấy bé làm sai, hãy thông cảm cho bé, vì lúc ấy bé vẫn nghĩ rằng mình làm đúng. Cái gì bé nhìn thấy cũng đều có ý nghĩa là chúng được tạo nên là vì bé. Nên bé ứng xử như thể bé luôn đòi hỏi. Nói khác đi, bé tin mình là cái rốn của vũ trụ.

Piaget làm một thí nghiệm tìm hiểu về hiện tượng gọi nghiên cứu hình núi. Ông đặt các em bé trước một rặng núi có hình đơn giản rồi ngồi bên cạnh dãy núi này. Sau đó ông hỏi các bé chọn 1 trong số 4 bức tranh núi ông đã chỉ, các em còn quá bé, sẽ nói về tranh em nhìn thấy, còn các em lớn hơn sẽ nói đúng bức tranh mà Piaget đã chọn.

Tương tự, các em trước thời điểm này tập

trung vào một khía cạnh hoặc chỉ đối thoại duy nhất về một vấn đề. Chẳng hạn các em sẽ không hiểu khi ta nói: Cha của con là chồng của mẹ. Hoặc các em sẽ nói: Ba cháu không làm việc ở miền Nam mà ba cháu làm việc ở Sài Gòn. Khi được hỏi con ăn cơm hay con ăn kẹo, trẻ sẽ trả lời: Con ăn cơm! Điều gì đến trước sẽ ở lại trong bé.

Có lẽ một thí nghiệm quan trọng nhất về khả năng suy nghĩ tập trung của bé trong thời gian tiền điều khiển là thí nghiệm cho thấy trẻ em thời kỳ này chưa có khả năng ổn định về thể tích chất lỏng. Khi đổ sữa từ một cái ly dài vào một cái ly tròn, trẻ sẽ nghĩ là sữa trong ly dài sẽ nhiều hơn trong ly tròn, dù thể tích lượng sữa là không đôi. Trẻ bị lừa bởi cấu tạo kiểu dáng của ly và chỉ khi nào trẻ có khả năng tách thế giới ra khỏi cái nhìn qua lăng kính trung tâm của mình, em sẽ bước qua một giai đoạn khác.

3. Khả năng điều hành cụ thể: Phát triển ở độ tuổi 7 đến 11. Đây là lúc bé có khả năng xử lý một cách hợp lý theo mô hình người lớn vẫn xử lý những vấn đề: Lúc này trẻ không chỉ sử dụng biểu tượng như những đại diện của các đối tượng khác nhau, song trẻ có khả năng điều tiết, tổ chức và sắp xếp những biểu tượng

này một cách hợp lý. Khi được xem hình con chó lớn và con chó bé, trẻ sẽ có liên tưởng con chó lớn sẽ khỏe hơn con chó bé. Tuy thế các liên hệ xử lý này vẫn chỉ được diễn ra trong bối cảnh tình huống cụ thể.

Đây là giai đoạn trẻ bắt đầu quá trình mở rộng cái nhìn. Vào 6 đến 7 tuổi, nhiều bé đã bắt đầu có khái niệm ổn định và phân biệt về giá trị thực của các con số, chiều dài, thể tích chất lỏng và mật độ dày thưa, trẻ có khả năng nhận ra khối lượng không thay đổi mặc dù sự trình bày của khối lượng có khác. Ví dụ một sợi chỉ được kéo thẳng hay để nằm theo một vòng tròn gấp lại nhưng trẻ vẫn nhận ra chiều dài của sợi chỉ là không đổi. Nhưng trước đó, trẻ chưa phát triển vào giai đoạn này sẽ tin là sợi chỉ kéo căng là sợi chỉ dài hơn. Hoặc 2 chiếc đũa có chiều dài bằng nhau, xếp gần nhau sẽ không có sự chênh lệch, nhưng nếu tách chúng ra, tùy theo hướng xếp cao thấp, trẻ vào giai đoạn trước sẽ tin rằng có một chiếc sẽ dài hơn. Nhưng trẻ giai đoạn này sẽ nhận ra hai chiếc đũa bằng nhau.

Trẻ em trong giai đoạn biết điều hành cụ thể sẽ hiểu ngay là không có sự thay đổi về khối lượng qua sự thay đổi kết cấu. Hơn nữa, trẻ bây giờ đã có

khả năng nhận ra rằng sự thay đổi về kết cấu vẫn giữ nguyên khối lượng vì em luôn giữ trong đầu khối lượng nguyên thủy. Khi vật chất được chia cắt ra thành nhiều phần nhỏ hơn, trẻ có khả năng nhìn thấy nếu gộp chúng lại, ta sẽ có khối lượng ban đầu. Đây là quá trình quay ngược về ban đầu. Ví dụ, ta bẻ một khối đất sét ra làm nhiều mảnh, trẻ biết khi vo lại, ta sẽ có một lượng đất sét bằng lượng đất sét lúc ban đầu.

Lên 9 đến 10 tuổi, khả năng ổn định diện tích đã đạt được. Khi đặt 4 miếng giấy màu vàng có khổ 1cm vuông lên 1 một miếng giấy đỏ có diện tích 8cm vuông. Khi di chuyển thay đổi vị trí 4 miếng giấy vàng trên mặt tờ giấy đỏ, các em sẽ nhận ra rằng diện tích giấy vàng chiếm trên mặt tờ giấy đỏ là bằng nhau.

Tưởng là một nhiệm vụ đơn giản, nhưng đây là những phạm trù rất phức tạp với thế giới trẻ thơ và có thể được coi là những cột mốc lịch sử quan trọng. Một điều thú vị nhất là khi ta hỏi một người lớn: Một tạ sắt và 1 tạ bông gòn, tạ nào nặng hơn? Sẽ có nhiều người trả lời là tạ sắt sẽ nặng hơn đấy. Họ đúng hay sai? Nếu bạn còn nhớ định luật vật lý về lực đẩy Archimedes, bạn sẽ biết câu trả lời của họ là đúng hay sai.

Trẻ trong thời gian này bắt đầu học cách phân loại theo nhóm và sắp xếp các đại lượng theo mô hình chuỗi. Đây là hai kỹ năng cho phép trẻ có thể ứng dụng kỹ năng lôgíc vào những liên hệ xung quanh. Kỹ năng phân loại theo nhóm cho phép trẻ em biết một tập hợp có thể là một bộ phận của một hệ thống lớn hơn. Kỹ năng sắp xếp theo mô hình chuỗi cho phép các em biết tạo ra những trật tự giá trị của các đại lượng từ cao đến thấp.

Bây giờ trẻ em bắt đầu có khái niệm một hệ thống sẽ là một phần của một hệ thống khác. Trẻ em trong giai đoạn trước sẽ sắp xếp các thứ tự theo kích thước nhanh chóng nhưng dễ lẫn lộn. Còn trẻ em trong giai đoạn này có thể thực hiện nhiệm vụ này một cách chuẩn hơn rất nhiều. Vì số học thực ra chính là kết hợp căn bản giữa phân loại và sắp xếp theo trật tự. Vì thế vào độ tuổi này trẻ bắt đầu sẵn sàng để đến trường vì đã có những nền tảng kỹ năng cần thiết.

4. Điều hành định hình: Ở độ tuổi 12, giai đoạn này trẻ bắt đầu có khả năng xử lý các vấn đề với tính năng trừu tượng. Nhất là những so sánh liên tưởng qua nhiều nhịp cầu. Ví dụ như A cao hơn B, B thấp hơn C, vậy C sẽ cao hay thấp so với A? Các trẻ

em thời kỳ trước sẽ mất phương hướng khi tiếp cận loại vấn đề này, nhưng trẻ ở giai đoạn này có thể tìm ra phương hướng. Và các em sẽ nói: Không đủ dữ kiện để kết luận.

Vào tuổi 12, trẻ bắt đầu bước vào thế giới điều hành định hình, trẻ càng lúc càng có lối tư duy gần gũi với người lớn vốn đòi hỏi phải có kỹ năng phân tích lý luận, sử dụng những khái niệm nhịp cầu và trừu tượng, thay vì hiểu mọi sự theo nghĩa đen chứ không phải theo nghĩa bóng. Chúng ta thương gọi quá trình tư duy này là tư duy có tính giả thuyết.

Nhiều vấn đề của trẻ em trước thời kỳ này phải vật lộn để xử lý thì các em ở thời kỳ này thường không quá vất vả trong việc xử lý những vấn đề ấy. Nếu phải nói dối thì trẻ em trong thời gian này nói dối thuyết phục hơn rất nhiều.

Thời gian này các em sẽ tìm hiểu một sự kiện cẩn thận và có tính hệ thống. Ví dụ khi ta hỏi: Này, cậu hãy mô tả một quả lắc di chuyển xem nào? Cậu bé 16 tuổi rất có thể sẽ nói: Có nhiều cách lắm. Và cậu ta sẽ giải thích: Quả lắc sẽ di chuyển tùy thuộc vào độ dài của dây treo và độ nặng của quả lắc:

a. Dây treo dài – quả lắc nặng.

b. Dây treo ngắn – quả lắc nặng.

c. Dây treo dài – quả lắc nhẹ.

d. Dây treo ngắn – quả lắc nhẹ.

Và không cần phải làm thí nghiệm, cậu bé vẫn biết rằng dây dài quả nặng sẽ di chuyển nhanh hơn dây treo ngắn. Cậu bé sẽ nhìn sự việc qua 4 khái niệm:

– *Kết hợp*: Độ dài của dây treo và trọng lượng của quả lắc có ảnh hưởng đến quá trình dao động của quả lắc.

– *Phân cách*: Độ dài của dây treo và sức nặng của quả lắc không có ảnh hưởng gì cả.

– *Ngụ ý*: Nếu có thay đổi độ dài dây treo, hay thay đổi sức nặng của quả lắc sẽ có tác động lên dao động quả lắc. Đây là lối tư duy có tính giả thuyết, nếu A là nguyên nhân, ta sẽ có những kết quả B.

– *Không đồng nhất*: Nếu có sự thay đổi về độ dài dây treo và sự thay đổi trọng lượng quả lắc sẽ không ảnh hưởng gì đến dao động của quả lắc. Đây là

quá trình tư duy nhằm gạt bỏ một giả thuyết.

Từ những tính toán thật nhanh và có hệ thống chi tiết, cá nhân trong giai đoạn phát triển này có thể gộp lại những khả năng có thể xảy ra. Nếu chúng ta có một đề nghị: Có thể là do độ dài dây treo hay trọng lượng quả lắc, họ sẽ có 4 lối xử lý:

– *Tính năng*: Có thể là chỉ tại dây leo hay chỉ tại vì trọng lượng quả lắc (cả hai cái).

– *Phủ định*: Chẳng tại vì dây treo và chẳng phải vì trọng lượng quả lắc (không cái nào cả).

– *Có ảnh hưởng hỗ tương*: Có thể không phải vì riêng sợi dây, hoặc cũng không phải tại riêng sức nặng của quả lắc (một trong 2 cái).

– *Có liên hệ*: Sợi dây có tác động lên quả lắc và quả lắc có tác động lên sợi dây (cái nọ tác động lên cái kia).

Người đạt được phát triển điều hành bình thường sẽ hiểu rằng áp dụng có liên hệ lên với ảnh hưởng hỗ tương sẽ trở thành phủ định. Và khi áp dụng có ảnh hưởng hỗ tương lên phủ định, chúng ta sẽ có khái niệm có liên hệ. Hay phủ định của tính năng sẽ có

kết quả phủ định và phủ định của có liên hệ sẽ trở thành có ảnh hưởng hỗ tương. Nói chung đây là một phạm trù trừu tượng phức tạp và không phải cá nhân nào cũng phát triển đến mức này. Hoặc tuy phát triển đến giai đoạn này, nhưng vì tính phức tạp của khu vực trừu tượng, nhiều người trong chúng ta rất hiếm khi sử dụng chúng.

Theo Jean, nhiều nền văn hóa không có khái niệm trừu tượng và vì thế lý luận trừu tượng không phải là một khái niêm có tính toàn cầu.

4. Kết luận

Jean Piaget là người đã đưa trí thông minh vào tâm lý và tất nhiên đây là một đại lượng có những ảnh hưởng quyết định rất lớn đến nhân cách của con người. Nhất là trong vấn đề con người thường có xu hướng muốn điều khiển những người xung quanh. Đơn giản là ta vẫn thấy cá nhân A đối xử với cá nhân B rất khác với cách anh ta đối xử với cá nhân C, chỉ đơn giản là có sự khác biệt về trí thông minh giữa B và C. Sự thực, cách chúng ta tiếp cận một em bé và cách chúng ta tiếp cận một người lớn là hai cách tiếp cận hoàn toàn khác nhau.



Chương 23. C. GEORGE BOEREE HỌC THUYẾT SINH XÃ HỘI – SOCIOBIOLOGY



1. Dẫn nhập

Kể từ khi Charles Darwin (1809–1882) giới thiệu thuyết Tiến hóa, chúng ta, kể cả chính ông đều bắt đầu suy nghĩ thật sâu về những hành vi có tính xã hội của chúng ta như cảm xúc, thái độ và những giá trị tinh thần khác. Phải chăng đây là những sản phẩm của quá trình tiến hóa? Nếu ta nhìn vào cơ thể của mình và hiểu được những vận hành của nó qua lăng kính sinh học, ta sẽ thấy mình là những sinh vật đã phát triển hoàn thiện hơn các động vật khác trong tiến trình tiến hóa.

Vậy những sản phẩm văn hóa tinh thần do con người tạo ra hôm nay liệu sẽ thay đổi hoặc thúc đẩy chúng ta tiến hóa nhiều hơn nữa hay không?

Nhà kiến thức học E. O. Wilson là người đầu tiên đã hệ thống hóa ý tưởng hành vi xã hội có thể được giải thích dựa trên thuyết tiến hóa và ông đã gọi học thuyết của mình là Học thuyết Sinh xã hội. Ban đầu

học thuyết của ông chỉ gây được sự chú ý với các nhà sinh vật và đã có nhiều điều gây tranh luận. Khi các nhà xã hội học và các nhà tâm lý bị kéo vào thì những tranh luận bắt đầu tăng mạnh lên.

Dạo ấy ngành xã hội học chú trọng đến phạm trù cấu trúc–chức năng, bao gồm một số kiến thức có liên hệ từ chủ nghĩa Marxit và xu hướng đấu tranh bình đẳng cho phụ nữ. Trong khi đó tâm lý được các nhà hành vi học áp dụng các thuyết. Học tập, cộng với sự bắt đầu phát triển của nhánh tâm lý Nhân văn học. Vì thế sự xuất hiện của ý tưởng cho rằng con người đã chịu ảnh hưởng lớn từ quá trình tiến hóa sinh vật là điều xem ra không thể không đối diện với những chất vấn nảy lửa.

Theo thời gian, học thuyết Sinh xã hội của Wilson bắt đầu được nhiều nhà sinh vật học, các nhà tâm lý và các nhà nhân chủng học ủng hộ. Chỉ có ngành Xã hội học xem ra không chịu nhiều ảnh hưởng của học thuyết này.

2. Bản năng

Ta hãy bắt đầu quan sát những hành vi mang tính bản năng nhìn thấy ở nơi các động vật. Lấy ví dụ

những con cá hồi, hàng năm chúng hành hương trở về nơi chúng sinh ra để sinh sản và rồi chết ngay tại nơi đã sinh ra chúng. Trứng của chúng nở và những chú cá hồi con sẽ bơi xuôi ra biển sống. Và khi cơ thể chúng đánh thức những con cá hồi này lại vượt thác ghềnh để trở về với cội nguồn chúng đã được sinh ra. Thực hiện y nguyên những hành vi mà thế hệ cha mẹ chúng đã làm. Hoặc từng đàn chim di cư theo mùa bay xa nửa vòng trái đất. Những con cóc tận tụy nghiến răng. Những con cọp cái bỏ đi thật xa để thách thức những con cọp đực đầy bản lĩnh có dám đi theo trước nghi thức giao hợp có thể xảy ra. Bức tranh hành vi bản năng của thú vật vô cùng sống động. Chúng có được ai dạy không? Phải chăng thầy dạy của chúng chính là bản năng được cài đặt từ bên trong.

Những nhà nghiên cứu hành vi thú vật học khi nghiên cứu các hành vi của thú vật trong đời sống hoang dã như Konard Lorenz đã giới thiệu một mô hình thủy học mô tả cách vận hành của bản năng trong đó những năng lượng được chuyển tải khi tiếp cận với môi trường qua van xả là cái vòi nước. Ông nghĩ rằng chúng ta có một khoản năng lượng nhất định cho hệ bản năng đặc trưng, giống như một bể chứa nước.

ông tin rằng những cơ năng thần kinh cho phép những năng lượng này thoát ra khi có những kích thích cần thiết, như qua van xả vòi nước. Ngoài ra còn có những cơ năng sâu hơn, thuộc hệ thần kinh, hệ vận động và tuyến nội tiết, đã chuyển tải những năng lượng ấy trở thành những hành vi cố định. Tất nhiên mô hình bể chứa nước không được sắc bén lắm khi diễn đạt khái niệm quá trình xử lý thông tin, nhưng dù sao đấy cũng là một cố gắng giải thích trong thời điểm đó.

Có 2 khả năng cho thấy sự liên hệ khác biệt giữa thú vật với con người:

(1) Có nhiều hành vi, không được thấy ở tất cả các loài, chứng minh cho thấy khả năng tự thăng tiến bản thân, đi tìm địa vị và những quyền lực ở dạng sơ khởi nhất, tập trung vào những khả năng hung bạo. Đây là những bản năng chủ động.

(2) Có những xu hướng hành vi tìm thấy nơi một số ít hơn những động vật như khả năng chăm sóc cho những đồng loại của mình, nhận ra qua cử chỉ như mẹ chăm sóc cho con cái. Đây là bản năng tình cảm.

3. Quá trình tiến hóa

Giải thích những cơ bản của quá trình tiến hóa tương đối đơn giản. Trước tiên, tất cả những thú vật có xu hướng sinh sản quá nhiều. Nhiều loại sinh ra cả hàng ngàn đứa con trong suốt cuộc đời của mình (cá, tôm, cua). Nhưng dân số của một loài thú vật thường có xu hướng ổn định giữa những thế hệ, tất nhiên là rất nhiều trong số những đứa con ấy đã không vượt qua được thử thách đầu tiên khắc nghiệt nhất của cuộc đời.

Thứ hai, ta thấy có tương đối nhiều dạng biến thể trong cùng một loài. Rất nhiều biến thể này có nguồn gốc di truyền được truyền từ thế hệ cha mẹ sang cho thế hệ con cái. Chứa đựng trong những biến thể ấy là những đặc tính đã giúp các cá nhân sống sót và sinh sản, kể cả những đặc tính kìm hãm sự phát triển chúng lại.

Khi phân tích đối chiếu hai ý tưởng trên, ta có khái niệm chọn lọc tự nhiên: Thiên nhiên ủng hộ sự tiếp nối sinh sản những đặc tính thuận lợi và không khuyến khích những đặc tính không có lợi của một loài. Khi những thế hệ có dạng biến thể tiếp tục sinh sản, thông qua kết hợp giao phối và đột biến, cùng với điều kiện hạn chế các nguồn cung cấp sự sống (thức

ăn và địa hạt), quá trình tiến hóa vẫn tiếp tục phát triển để chọn ra những thế hệ có nhiều đặc tính ưu việt nhất.

Một nhà sinh xã hội học, David Barash, nêu ra câu hỏi rằng chúng ta sẽ căn cứ vào đâu để có những hiểu biết về nguồn gốc quá trình tiến hóa có thể xảy ra? Tại sao đường mía lại mềm và ngọt? Tại sao chúng ta hấp dẫn bởi vị ngọt của đường. Một giả thuyết cho rằng tổ tiên của chúng ta thường ăn trái cây như là nguồn dinh dưỡng chính của mình. Và trái cây chỉ giàu dinh dưỡng nhất khi đã chín mùi, chứa đựng lượng đường cao nhất. Nhiều loài có tổ tiên ăn trái cây sẽ rất thích vị ngọt của đường. Kết quả là đường ngọt cung cấp nhiều năng lượng sẽ dẫn đến cơ thể khỏe mạnh hơn, hấp dẫn hơn với những đối tác bạn tình. Những thế hệ cha mẹ này sẽ sinh sản ra những thế hệ con cháu thích ăn đường. Điều này trả lời câu hỏi hóc búa vì đâu thúng ta có những hành vi có động cơ thúc đẩy ăn đường. Một câu hỏi khác là những hành vi thích ăn đường ấy đã giúp tổ tiên chúng ta sống sót và sinh sản bằng cách nào?

Một điểm giải thích được đưa ra là cuộc sống hôm nay chúng ta đã chế tạo ra đường kết tinh, vốn là

một phần trong chế độ ẩm thực rất xa lạ đối với cha ông của chúng ta, song là sản phẩm mà chúng ta để lại cho con cháu (tiếp nối truyền thống thích ăn đường từ cha ông). Tuy nhiên sự hấp dẫn của chúng ta với đường ngọt ngày hôm nay không còn phục vụ cho nhu cầu sinh tồn và sinh sản nữa.

Văn hóa phát triển nhanh hơn rất nhiều so với quá trình tiến hóa. Phải mất hàng triệu năm tổ tiên chúng ta mới phát triển được khả năng tiêu hóa đường một cách khỏe mạnh, nhưng chỉ cần một ngàn năm để làm suy giảm khả năng ấy nơi con cháu. Đời sống hiện tại đường ngọt đang được khuyến cáo như là một đối thủ đáng ngại của sức khỏe con người, nhất là đường được coi là nguyên nhân chính dẫn đến bệnh béo phì và bệnh tiểu đường.

4. Sự hấp dẫn

Hãy quan sát sự lựa chọn bạn tình nơi những sinh vật. Một điều hiển nhiên là con người có cảm giác thu hút hấp dẫn đối với một vài người nhiều hơn những cá nhân khác. Các nhà sinh xã hội học có cùng một giải thích cho câu hỏi này, vẫn dựa trên câu hỏi ban đầu: Tại sự đường nếm có vị ngọt? Chúng ta

thường có những hấp dẫn tình dục với người có đặc tính nhằm tăng khả năng di truyền thành công nhất, nghĩa là người ấy sẽ cho chúng ta cơ hội có nhiều những đứa con khỏe mạnh, sống lâu, để tiếp tục sự nghiệp di truyền của chúng ta.

Chúng ta có thể tìm thấy những người hấp dẫn trong dáng dấp khỏe mạnh và ngược lại, có cả những người không khỏe mạnh nhưng vẫn hấp dẫn. Chẳng hạn như một cơ thể cân đối là hiện thân của vẻ đẹp và những dị tật là biểu hiện cho những điều kìm hãm cảm xúc muốn được gần gũi. Một số lớn trong chúng ta nhìn thấy sự hấp dẫn nơi sức mạnh, sự khỏe khoắn và những nét mạnh bạo tự tin. Tuy nhiên một số trong chúng ta tìm thấy sự hấp dẫn trong sự trung bình, không quá cao, quá gầy, quá thấp, quá mập. Và một điều dễ hiểu là nàng Bạch Tuyết, anh chàng gù Nhà thờ Đức Bà Quasimodo luôn luôn là những thái cực đại diện cho những giá trị hấp dẫn và không hấp dẫn.

Có lúc chúng ta hấp dẫn về một người bởi những lý do rất vô lý, song đây chỉ là những trường hợp ngoại lệ, chẳng hạn như một cái răng khểnh hay một con mắt hiếng. Tuy nhiên phần đông phụ nữ vẫn

thường quen với những anh chàng to lớn, vai thẳng, lưng rộng, cầm vuông. Nhiều chàng trai muốn có bạn gái nhỏ hơn mình, mềm mại hơn, tròn trịa và đầy những nét nữ tính.

Những sự khác biệt này đến từ hai phái trống và mái (đực – cái) được nhiều học giả coi là khái niệm lưỡng đối hình thái. Đây là khái niệm dẫn đến chọn lựa tính dục dựa trên nền tảng hấp dẫn. Những khác biệt về chức năng tuy nho nhỏ giữa hai phái có thể trở thành những khác biệt lớn lao sau nhiều thế hệ. Chẳng hạn như các loài chim mái thường không sặc sỡ như chim trống. Màu lông sặc sỡ của chim trống không hấp dẫn chim mái vì nét đẹp mà vì khả năng bảo vệ của các con chim trống trong việc đánh lạc hướng những thú săn nguy hiểm khi chim mái rất cần đến.

Con người tuy tính chất lưỡng đối hình thái không quá chênh lệch nhưng một chàng trai khi nhìn vào một cô gái sẽ ý thức rất sâu sắc về sự khác biệt cũng như một lực hút hấp dẫn khó giải thích nhưng định hình rất rõ.

Quá trình lưỡng đối hình thái không chỉ thể

hiện qua nét mặt và vóc dáng. Sự khác biệt còn thể hiện qua hành vi nữa. David Barash đã viết: Đàn ông thường được điểm cao nhờ khả năng tiếp thị ga lăng, trong khi đó phụ nữ có nét hấp dẫn nhờ thái độ chống lại tiếp thị kín đáo. Phụ nữ thường đầu tư rất lớn vào tất cả những cơ hội xây dựng một quan hệ: vì họ chỉ có số lượng con cái nhất định (trong khi đó đàn ông – theo lý thuyết là có thể có rất nhiều con nếu như anh ta muốn và có khả năng chinh phục). Ngoài ra phụ nữ còn lo lắng đến quá trình mang thai, đau đớn, nguy hiểm khi sinh con, nhu cầu dinh dưỡng, nuôi con, nên hành vi chọn lựa bạn tình của phụ nữ thường cẩn thận hơn ở nam giới rất nhiều. Trong khi đó đàn ông có nhiều tự do và rất ít trách nhiệm trong những quan hệ giao hợp. Ví dụ điển hình nhất là ở loài ếch nhái, nhiệm vụ của chúng chỉ tưới tinh dịch lên đám trứng và xem như bổn phận gây giống nòi của chúng đã kết thúc.

Vì thế phụ nữ thường tỏ ra rất kỹ lưỡng về chuyện ai sẽ là người mà chị ta sẽ xây dựng những quan hệ. Họ thường rất nhạy cảm đối với những biểu hiện một chàng trai sẽ có những đóng góp nghiêm túc vào thiên chức sinh tồn di truyền. Đó là lý do tại sao nhiều loại động vật con mái chọn những đối tác lớn

hơn, khỏe hơn mình, nhất là nhiều con cái (mái) chỉ chọn những con đực (trống) thắng cuộc như thấy ở một số loại tuần lộc và những loại thú vật có sừng.

Có thú vật đòi hỏi nhiều điều kiện hơn sức mạnh mà còn cần đến khả năng cung cấp thức ăn của con đực. Điều này nhìn thấy khá rõ ở động vật trong thời gian cho con bú tương đối dài, như ở nơi con người chẳng hạn. Đó là lý do tại sao các nhà sinh xã hội tin rằng nam giới nhắm tới nét trẻ trung khỏe mạnh như những nét hấp dẫn sinh lý, ngược lại phụ nữ thường nhắm đến những đàn ông chững chạc, điềm đạm, thành công. Vì thế việc tặng hoa, mời đi ăn cơm và tặng quà chính là sản phẩm của văn minh văn hóa mà còn có cả những giá trị thông điệp sinh sản di truyền khác nữa.

Hơn nữa các nhà sinh xã hội còn cho rằng phụ nữ thường chọn những người đàn ông trưởng thành vì anh ta chứng tỏ được mình là người có nhân cách an toàn, so với các chàng trai trẻ thường có biểu hiện của sự mạo hiểm xốc nổi. Một điểm khác biệt giữa hai phái là phụ nữ có xu hướng chấp nhận chia chung người chồng với các phụ nữ khác, ngược hẳn với đàn ông là họ không thể chấp nhận được tình trạng

chia chung một bà vợ với những người đàn ông khác.

Và đây là điều khá khôi hài khi có ai đó đã nói rằng: Đàn bà mới thật sự biết được đâu là đứa con ruột của mình? Phải chăng vì thế mà đàn ông không muốn chia vợ với người khác (?) Phụ nữ thà chia chung chồng còn hơn là có nhiều chồng vì họ là người biết tính toán và cân nhắc: thà nhập vào nhóm các bà vợ đi theo một người chồng thành công, còn hơn là liên lụy với nhiều người đàn ông thất bại. Vì thế hiện tượng đa thê chiếm tỷ lệ rất lớn trong những vụ đa hôn. Hiện nay xã hội đa phu còn tồn tại ở một số nước như Tây Tạng, Toda ở Ấn Độ, bộ lạc Yobura và ở châu Phi. Song tất cả đều được thực hiện ở gia đình khi chồng chết, người phụ nữ sẽ lấy anh em ruột trong một gia đình.

Ngược lại ở một hướng khác đàn ông thường khó chấp nhận tình trạng ngoại tình hơn phụ nữ. Phụ nữ biết rõ con ruột của mình như đã nhắc ở phần trên, còn đàn ông thường không biết chân tướng của sự thật và hoài nghi những đứa con của mình. Vì thế xã hội truyền thống cái nhìn đối với phụ nữ ngoại tình vẫn lên án nặng hơn với người đàn ông. Và xét ở bình diện thói quen, chúng ta vẫn có nhiều người đàn ông với xu

hướng muốn có nhiều con để tiếp tục sự nghiệp di truyền của họ. Nhiều nền văn hóa với phong tục làm dâu như một phương cách quản lý người phụ nữ, tránh trường hợp những đứa cháu nội của họ không có liên hệ huyết thống thực sự.

Với nhiều xã hội thì chuyện yêu đương lãng mạn có phần cởi mở hơn nhiều nền văn hóa khác. Nhiều nền văn hóa chuyện không động phòng được sẽ là nguyên nhân có thể dẫn đến ly dị hay li thân. Ở văn hóa phương Tây, trường hợp vô sinh và yếu sinh lý thường là nguyên nhân dẫn đến ly dị. Hẳn nhiên chuyện ấy xuất phát từ lý do sinh sản hay lý do thỏa mãn tình dục hiện nay vẫn chưa có kết luận chính thức nào được đưa ra.

Dĩ nhiên, có những giới hạn nhất định khi chúng ta cố gắng so sánh và kết luận về sự giống nhau giữa các hành vi của thú vật và con người, (hoặc so sánh giữa các loài vật với nhau), nhất là những hành vi tính dục. Con người là một sinh vật có nhu cầu tính dục rất cao. Nhiều loại động vật giới hạn hoạt động tính dục trong một khuôn khổ thời gian hạn hẹp, trong khi đó con người có thể thực hiện các thao tác tình dục trong bất cứ lúc nào khi điều kiện thuận tiện

cho phép. Vì sao chúng ta lại có những hành vi và nhu cầu như thế? Phải chăng vì con người có một thời gian phát triển quá lâu trong thời gian thơ ấu, vì thế cấu tạo gia đình là điều cần thiết và khi các thành viên trong gia đình ở gần nhau mãi, một nhu cầu mới sẽ được nảy sinh, đó là nhu cầu tính dục đặc trưng: giao hợp không duy nhất vì mục đích sinh sản mà chỉ vì mục đích sống gần gũi với nhau trong một mái nhà.

5. Trẻ con

Mô hình gia đình đem người lớn lại gần với trẻ con hơn, dẫn đến việc trẻ em hấp dẫn người lớn và người lớn hấp dẫn trẻ con. Không chỉ ở nơi con người các trẻ sơ sinh mới đẹp và dễ thương, mà ngay cả cách chúng ta nhìn một chú vịt con, chú dế nhỏ, con chó bé, con gà mới nở như cuộn tơ vàng óng, tất cả đều rất đẹp. Theo các nhà sinh xã hội thì đây là một cơ năng đặc biệt có nhiệm vụ lớn trong quá trình tiến hóa, con người luôn hấp dẫn bởi những đứa con xinh đẹp của mình.

Trẻ sơ sinh, chính các em cũng bị hấp dẫn bởi những thứ khác. Konard Lorenz đã chứng minh một hiện tượng rất quan trọng. Ông cho rằng các trẻ

sơ sinh chịu ảnh hưởng của vật đầu tiên mà chúng nhìn thấy. Thí nghiệm nơi các con ngỗng mới nở từ trứng, khi chúng nhìn thấy vật di chuyển trong 2 ngày đầu tiên của cuộc đời và tin rằng đấy là mẹ của chúng. Và trong thí nghiệm của mình, đàn ngỗng con đã đi theo ông khắp nơi vì chúng tin ông là mẹ của chúng. Quá trình này ông gọi là in dấu. Nơi trẻ em, bé sẽ học về người mẹ qua đôi mắt, giọng nói và cách bồng nựng vuốt ve, mùi mồ hôi…

Những chú ngỗng con kia đã phản ứng với những vật thể có kích thích hình ảnh, nhất là những hình ảnh có kích thước lớn và di chuyển. Con người không có khả năng di chuyển theo vật thể này nên các em bé phải vận dụng đến những tín hiệu hấp dẫn khác để thu hút mẹ của em bằng một nụ cười không có răng mà cha mẹ các em hoàn toàn bị hấp dẫn bởi nụ cười ấy.

Các nhà sinh xã hội cho rằng các bà mẹ có xu hướng chăm sóc con cái cẩn thận và chu đáo nhiều hơn các ông bố. Các bà mẹ lớn tuổi càng thăm sóc con mình tốt hơn vì họ nghĩ rằng họ không còn nhiều cơ hội để sinh con và nuôi con nữa. Tương tự ta có thể hiểu được vì sao các em bé con một, hoặc trong gia

đình có ít anh em thường được cha mẹ chiều chuộng nhiều hơn. Ngoài ra chúng ta thường lo lắng nhiều hơn đối với những đứa con đã lớn của mình (vì chúng đã chứng tỏ có khả năng chuẩn bị cho nhiệm vụ tiếp tục duy trì sinh sản). Và con người luôn tỏ ra có những quan tâm đặc biệt đến chuyện con cái họ có quan hệ tình cảm với một người nào đó. Chúng ta có thói quen chọn bạn đời cho con cái của mình để tìm ra một đối tượng có thể chăm sóc bảo vệ cho con cái chúng ta.

6. Giúp đỡ

Quan tâm là một hành vi mang tính giúp đỡ, một hoạt động liên hệ đến những quan hệ có sự xuất hiện của trẻ em, cha mẹ, vợ chồng và những quan hệ tình cảm gần gũi khác nơi con người. Tuy nhiên mức độ quan tâm sẽ giảm đi khi quan hệ huyết thống càng có ít liên đới như quan hệ anh em họ, chú bác, hàng xóm, bạn bè cơ quan. Song, quan tâm đến nhau là một đặc tính cơ bản nhất của con người. Câu tục ngữ lá lành đùm lá rách là một ví dụ rất điển hình.

Một loại hành vi quan tâm thật sự là những hành vi mang tính bầy đàn. Một số loài thú vật có nhu cầu được sống gần nhau rất cao và những tình huống

nguy hiểm sẽ khiến chúng càng gần sát nhau hơn. Điều này tương đối dễ hiểu khi xích lại gần nhau, chúng sẽ càng giảm cơ hội bị tấn công bởi các loại thú lớn hơn. Nơi con người, có lúc ta muốn chạy trốn đồng loại của mình nhưng phần nhiều chúng ta vẫn liên hệ với người khác trên nhiều bình diện khác nhau.

Một dạng quan tâm khác gọi là sự quan tâm cùng có lợi. Chẳng hạn như ví dụ loài chó sói sống thành đàn trong đồng cỏ khi nhìn thấy một con báo sẽ vội vàng tru lên để cảnh báo cho cả đàn, mặc dù hành vi tru lên của nó sẽ thu hút sự chú ý của con báo.

Hành vi mang tính bầy đàn và quan tâm cùng có lợi có cách vận hành tương tự như chọn lọc dựa trên quan hệ huyết thống: cung cấp một mô hình gần gũi đặc biệt: một chút giảm sút trong khả năng sinh tồn của mình sẽ giúp quân bình lại cơ hội sinh tồn của các thành viên có chung huyết thống. Và từ đó người ta sẽ dễ nhận ra câu tục ngữ: Một giọt máu đào hơn ao nước lã. Nhiều động vật còn biết (dựa trên nền tảng bản năng) sự hy sinh của chúng bây giờ sẽ được đền đáp bởi những thành viên khác trong tương lai.

Robert Trivers đã cho rằng con người thường

có những hình thái phát triển tinh vi của hiện tượng quan tâm cùng có lợi cao cấp hơn thú vật. Chúng ta sẽ sẵn sàng hy sinh cho bất cứ ai đó nếu ta hiểu người đó cũng sẽ hy sinh ngược lại cho chúng ta, hoặc ít nhất là những đầu tư dựa trên nền tảng hai bên cùng có lợi. Tất nhiên người đầu tư phải có kỹ năng để chọn đúng đối tượng và trao niềm tin.

Những nhà di truyền học chỉ ra rằng, nếu như có những hệ gien nào đó quyết định đến xu hướng giúp đỡ lẫn nhau, tất nhiên cũng sẽ có những hệ gien khuyến khích con người lợi dụng người khác và quên đi trách nhiệm và nghĩa vụ của mình. Và những kẻ lừa đảo là một hiện tượng mang tính hoàn cầu, bắt gặp trong mọi loài khác nhau. Nhiều nghiên cứu khác đã chứng minh được rằng những hiện tượng tha hóa, không có mặc cảm, gạt bỏ tất cả những nguyên tắc công bằng thường thấy xảy ra khá phổ thông nơi tất cả các hệ thống xã hội nơi con người.

Thật ra mức độ thật thà và gian lận không thể hoàn hoàn toàn tuyệt đối 100% mà có những thay đổi nhất định tùy theo mỗi người. Chúng ta không cổ xúy và nhất là thường bài xích hành vi gian dối, tuy chúng ta lại thường dễ mắc phải hành vi nói dối khi điều kiện

thuận lợi xảy ra. Chúng ta có mặc cảm khi mình nói dối. Tuy nhiên một phần rất lớn năng lượng của con người dược sử dụng vào việc nói dối hoặc tính toán xem khả năng thành công hay thất bại mỗi khi ta nói dối.

7. Hành vi gây hấn

Giống nhiều khái niệm trong tâm lý xã hội, hành vi gây hấn có nhiều định nghĩa và có những giá trị khác nhau. Nhiều giá trị gây hấn được coi như những đức tính tốt như gặp ở các môi trường quân đội, thể thao, vận động viên, người tiếp thị, quảng cáo, người làm kinh tế, nhưng phần nhiều chúng ta coi gây hấn như những đại diện tinh thần bệnh hoạn, tiêu cực, tham lam, thấp hèn.

Tất nhiên con người là một sinh vật luôn đứng giữa những hai hệ giá trị gây hấn tích cực lành mạnh và gây hấn ích kỷ biến thái. Chúng ta cần đến cả hai giá trị này để thăng tiến bản thân. Mô hình gây hấn tích cực ta gọi là chủ động vốn giúp chúng ta thăng tiến, trong khi gây hấn thụ động ta gọi là bạo lực và có khuynh hướng biến con người trở thành một đối tượng mà xã hội né tránh.

Mặc dù đời sống của động vật có vẻ rất dã man, chúng ta cần cảnh giác tránh ngộ nhận quá trình săn mồi vì đấy là quá trình giết những con thú khác vì nhu cầu thức ăn, vì nhu cầu đời sống sinh tồn. Thực ra hành vi đi săn của loài ăn thịt như loài cọp có chức năng tương tự như hành vi của loài thú ăn cỏ như nai và bò – thuần túy là tìm nguồn dinh dưỡng. Ví dụ như mèo bắt chuột? Tại sao ta ủng hộ chúng? Vì thế con người thường không có một cảm xúc nhất quán về những khái niệm gây hấn. Chúng ta có thói quen não thức thường đánh giá về gây hấn dựa trên những giá trị nhu cầu lợi/hại khác nhau.

Hành vi gây hấn tồn tại nhằm đảm bảo được quá trình tồn tại của một loài, nhất là trong bối cảnh những nguồn thức ăn có giới hạn khan hiếm. Các loài vật vì thế phải cạnh tranh với những nguồn cung cấp giới hạn để tiếp tục sinh tồn và sinh sản. Hơn nữa các loại động vật không chỉ tranh giành với những chủng loại khác, mà chúng còn cạnh tranh bên trong cùng chủng loại. Không khí để thở có thể là vô hạn, nhưng thức ăn, nơi làm tổ, nguồn nước uống và những cơ hội tìm bạn tình là có giới hạn, vì thế các loại phải tự kiểm soát và điều tiết không trở nên rơi vào tình trạng lạm

phát dân số.

Chọn lựa bạn tình là một quá trình diễn ra đòi hỏi kỹ năng gây hấn lớn nhất trong các loài động vật có vú, nhất là nơi các giống vật con đực. Tất nhiên các con cái sẽ rất cẩn thận vì quá trình mang thai cần đến rất nhiều cố gắng. Vì thời gian mang thai kéo dài nhiều tháng nên chúng cần nhiều năng lượng. Mang thai khiến con cái chậm chạp và có thể bị tấn công, nguy hiểm khi sinh con, rồi phải vất vả để nuôi con, vì thế chúng cần chọn một bạn tình thật kỹ. Vì giống cái cẩn thận trong chọn lựa nên giống đực phải thể hiện bản lĩnh. Con đực sẽ chứng minh khả năng phục vụ nhu cầu sinh tồn của con cái và cả nhu cầu sinh tồn của mình. Tất nhiên những hành vi này không phải do ý thức hoặc học tập được mà đây là những hành vi được điều khiển bằng một dụng cụ ta gọi là bản năng.

Quá trình gây hấn trong bối cảnh tính dục được điều khiển bởi nội kích tố nam testosterone. Trong thí nghiệm, khi chích loại kích tố nam này vào các con chuột cái, ta nhận thấy khả năng kìm hãm hành vi gây hấn nơi chúng giảm hẳn. Các con chuột cái sẽ dễ nổi xung hơn. Nếu chấm dứt testosterone nơi chuột đực bằng cách thiến chúng, khả năng kìm

hãm hành vi gây hấn của chúng sẽ tăng lên. Các con chuột đực sẽ mất đi khả năng nổi xung của mình. Cần chú ý rằng kích tố nam testosterone không gây ra trạng thái nổi xung nhưng tiết tố này chỉ làm giảm khả năng kìm hãm trạng thái nổi xung.

Nhiều loại động vật có giống cái rất hung dữ như loại lợn guinea và một số loại động vật trong thời gian nuôi con (vì để bảo vệ con của chúng). Các nhà sinh xã hội chỉ ra rằng nơi con người, các hành vi nổi xung thường xảy ra ở nam giới nhiều hơn là ở nữ giới. Những tội phạm có tỷ lệ là nam giới cao hơn. Tuy nhiên dạo gần đây, do ảnh hưởng và đóng góp của phụ nữ vào khắp mọi ngõ ngách đời sống, những con số thống kê vì thế đã thay đổi. Chúng ta càng ngày càng có nhiều phụ nữ trở thành tội phạm. Và thời gian sẽ trả lời cho chúng ta biết xem, kích tố nam testosterone có thật sự là đại lượng duy nhất ảnh hưởng đến tính hung hăng nơi con người? Hay còn có những đại lượng khác đến từ ảnh hưởng của kinh tế xã hội mà chúng ta phải chờ đợi.

Tuy nhiên chúng ta thấy sự hiện diện của gây hấn rất rõ rệt nơi nam giới. Ví dụ cầu thủ Zidane của đội tuyển Pháp đã húc đầu vào ngực của cầu thủ

Marco Materazzi đội tuyển Ý vào phút thứ 110 của trận chung kết World Cúp 2006. Đây là một bằng chứng cho thấy trạng thái nổi xung đã bất chấp tất cả các hậu quả tiêu cực khác. Ngay cả đây là trận đấu tạm biệt khán giả hâm mộ môn bóng tròn mà Zidane có thể sử dụng để xây dựng hình ảnh đẹp của mình.

Ta thấy những cuộc tranh hùng nơi các con đực giành các con cái thường không gay gắt và nguy hiểm, mà thường là những hành vi mang tính nghi thức nhằm trình bày những khả năng của con đực. Chúng thường cung cấp cho nhau những cơ hội rút lui bằng tín hiệu đầu hàng, càng kéo căng quá trình nổi xung sẽ không có lợi cho cả hai phe. Điển hình nơi loài rắn hổ mang, chúng chiến đấu bằng tín hiệu chứ không bằng cách cắn mổ nhau.

Lãnh địa và hệ thống địa vị cai trị, vốn là hai khái niệm được nhận ra trong bối cảnh nổi xung của động vật nhiều nhất. Các động vật thường tuân thủ theo qui định này một cách nghiêm túc trên tinh thần tôn trọng tự giác chứ không phải do cạnh tranh, trừ phi những điều kiện thuận lợi xảy ra có tác động can thiệp lên những cân bằng lãnh địa và hệ thống địa vị cai trị, ví dụ con đầu đàn chết sẽ có một con khác khỏe nhất

đàn sẽ lên thay thế.

Thiếu thốn thức ăn xem ra cũng không phải là nguyên nhân dẫn đến nổi xung. Southwick đã làm thí nghiệm nơi loài khỉ Rheus tại sở thú ở London và phát hiện ra rằng khi giảm 25% lượng thức ăn, các chú khỉ này sẽ giảm thái độ nổi xung. Khi giảm 50% lượng thức ăn, các chú khỉ này sẽ bỏ hẳn thái độ nổi xung. Và những khám phá này tìm thấy tương tự ở những bộ lạc người nguyên thủy còn sót lại trên hành tinh chúng ta. Phải chăng có nhiều năng lượng sẽ dẫn đến tình trạng nổi xung. Hay muốn nổi xung phải có đầy đủ năng lượng.

8. Nổi xung nơi con người

Vậy tại sao có quá nhiều nổi xung nơi con người? Một trong những khả năng có thể xảy ra là sự thiếu thốn những khả năng kiềm chế. Các nhà sinh xã hội tin rằng những động vật không được trang bị khả năng nổi xung thường có khuynh hướng phát triển khả năng tín hiệu đầu hàng. Trong buổi đầu, con người là một trong những động vật phát triển theo xu hướng này. Tuy nhiên chúng ta vì có trí thông minh nên đã chế tạo ra nhiều sản phẩm kỹ thuật.

Khoa học kỹ thuật có những mặt mạnh và cả những mặt tiêu cực của nó. Khoa học kỹ thuật tiến hóa nhanh hơn tốc độ tiến hóa sinh học của con người. Khoa học do con người tạo ra đã cung cấp cho họ những cơ hội sống dẫn đến giảm khả năng kiềm hãm tính dễ nổi xung của mình. Vì quá quen với tiện nghi do khoa học đem lại, con người dần dần mất đi tính kiên nhẫn (một dạng khả năng kiềm chế nổi xung). Chẳng hạn máy xay sinh tố sẽ nhanh hơn giã hoa quả bằng cối rồi vắt bằng tay. Chính máy sinh tố đã biến con người trở nên mất kiên nhẫn. Khi máy xay sinh tố bị hư, chúng ta sẽ rơi vào một trạng thái bối rối lúc ta cần xay một nắm rau má – đến lúc đó ta mới thật sự nhận ra khả năng kiềm chế của mình là rất kém.

Một vấn đề khác, đời sống của con người không chỉ là thế giới vật chất mà còn là thế giới biểu tượng nữa. Các con sư tử chỉ nổi giận trong thời điểm điều kiện tức thời rất hiện sinh. Con người nổi giận về những sự kiện trong quá khứ hay ở tương lai, hay từ những sự kiện không ăn nhập gì đến chúng ta. Tương tự, sư tử chỉ nổi giận khi chúng bị quấy rối về mặt sinh lý, ngoài ra chúng không nổi giận khi chúng bị chê là miệng bị hôi hay lười biếng. Chỉ có con người mới có

khả năng giận dữ cả về mặt sinh lý, giá trị vật chất và tinh thần.

Một con sư tử giận dữ khi đối diện với tình huống liên quan trực tiếp đến nó. Con người giận dữ về những chuyện liên quan đến ngôi nhà, chiếc xe máy, cộng đồng, đất nước, tôn giáo và những chuyện không liên quan đến mình. Chúng ta bất bình với những hành vi tội phạm ngoài xã hội, hay giận dữ vu vơ vô căn cứ với các đề tài liên quan một cách rất gián tiếp. Chúng ta mở rộng khái niệm cái tôi của mình ra nhiều lĩnh vực khác nhau lớn hơn và hiện diện bên ngoài chính con người chúng ta, vươn xa hơn đến những người thân cùng với những đại lượng mang giá trị tinh thần. Ví dụ như ta sẽ bất bình nếu như có ai đó đốt trường học, báng bổ đền chùa, xả rác, ăn nói tục tằn thô lỗ nơi công cộng…

Nếu như tính nổi xung là những nét cơ bản mang tính bản năng của con người, chúng ta có thể tin rằng những trạng thái nổi xung này có liên hệ đến với những kích thích mang tính dấu hiệu. Hai cá nhân A và B cùng muốn sở hữu một đối tượng giá trị C. Tất nhiên là giá trị C không thể chia cắt. Một trong hai người A hoặc B sẽ là người khó chịu vì không thể sở hữu giá trị

C được kết luận là hành vi nhằm đạt được mục đích của con người khi bị cản lại sẽ dẫn đến trạng thái bức xúc. Kế đến là trạng thái nổi xung.

Các hình thái của bức xúc có thể rất đa dạng. Ta có thể nổi cáu khi một hành vi bình thường đang diễn ra bỗng bị chặn lại, hoặc ta có thể nổi cáu khi thời hạn mục đích đã ấn định trước nhưng bị ngưng lại, hoặc kéo giãn ra ngoài dự tính. Ví dụ như khi công việc bị cản trở, bị thay đổi kế hoạch vào giờ chót, bị người khác chen lấn ngang vào một hàng dài đang đợi, bị người khác thất hẹn… Nhìn chung, chúng ta là những sinh vật không có khả năng uyển chuyển cao và khả năng kiên nhẫn rất kém.

Tuy nhiên nhiều người sẽ cẩn thận và trạng thái nổi xung được kiểm soát một cách có ý thức. Nhiều phạm trù khác ngoài trạng thái bức xúc có thể dẫn đến trạng thái nổi xung. Chẳng hạn như một vận động viên quyền anh sẽ cố gắng hơn nữa vì giải thưởng? Hay trạng thái bức xúc có thể dẫn đến những trạng thái cảm xúc tinh thần khác. Chẳng hạn như một cô sinh viên có bức xúc vì hành vi chấm bài thiếu công bằng của một giảng viên đã trở nên trầm uất, chán nản, suy sụp. Như Fromm đã nói: Nổi xung và bức xúc

xảy ra do chính từ cách nhìn của mỗi người chúng ta. Theo ông thì bức xúc là những lần kinh nghiệm đối diện với những tình huống thiếu công bằng hay những dấu hiệu mình bị từ chối và đó là nguyên nhân dẫn đến nổi giận.

9. Sinh xã hội học đối chiếu với văn hóa

Nhiều nhà tâm lý học, xã hội học, nhân chủng học và những học giả khác rất cảnh giác về những giải thích của tâm lý xã hội, dù một số trong những giải thích này nhiều lúc nghe có vẻ tương đối thuyết phục từ các nhà sinh xã hội học. Trong những giải thích của nhánh này, chúng ta có những giải thích tương tự liên hệ đến phạm trù văn hóa. Tựu trung lại, phát triển văn hóa có lối vận hành gần giống như nguyên lý của quá trình tiến hóa vậy.

Có nhiều cách tiếp cận và xử lý một nhiệm vụ, tùy thuộc vào điều kiện phát triển vật chất của một môi trường và những phát triển văn hóa, nhiều người cho rằng có một cách thực hiện một nhiệm vụ tốt hơn những cách khác. Các nền văn hóa khác nhau luôn có những cách xử lý rất khác nhau. Nhiều người chủ trương rằng mỗi cách xử lý có những ưu điểm của nó.

Vì thế họ không tin rằng sẽ có những cách làm tốt hơn. Vì mọi sự xung quanh đời sống chỉ có những giá trị tương đối, vận dụng vào từng hoàn cảnh cụ thể của một nền văn hóa đặc trưng riêng biệt trong cuộc sống. Một điểm đáng chú ý là quá trình truyền đạt lại những cách làm từ thế hệ trước không là quá trình thụ động, mà là một quá trình mà các thế hệ sau phải cố gắng học tập.

Để một nền văn hóa có thể tồn tại, văn hóa phải dạy được những thành quả nhất định. Văn hóa chỉ có thể tiếp tục phát triển khi nó cung cấp cho con người những phương pháp tích cực trong việc sử dụng tài nguyên thiên nhiên và tài nguyên tinh thần một cách có hiệu quả. Vì thế các thành viên trong một nền văn hóa phải học tập qua nhiều lối tiếp cận lành mạnh hơn và nên kiềm chế những hành vi gây hấn như các nhà sinh xã hội đã giải thích.

Tất nhiên các thành viên trong một nền văn hóa cần nỗ lực học hỏi những cách xử thế giao tiếp để đạt được một mức độ hợp tác nhất định, thông qua việc học hỏi những hành vi mang tính xây dựng, tương trợ, cùng có lợi, áp dụng vào các mối quan hệ xã hội, nhằm bảo đảm duy trì được những cân bằng trong

việc cùng nhau sử dụng những nguồn tài nguyên chung một cách công bằng và có trách nhiệm. Một nền văn hóa muốn tồn tại, cần thúc đẩy các thành viên của mình phải có ý thức duy trì một tỷ lệ dân số ổn định liên tục, nhanh quá hay chậm quá đều có những ảnh hưởng tiêu cực nhất định. Những ổn định này có thể đạt được thông qua những kênh xây dựng gia đình và những mô hình sinh sản kế hoạch hóa có trật tự và lành mạnh mà các nhà sinh xã hội đã giải thích.

Nếu một xã hội muốn tồn tại, bao gồm tất cả những mô hình xã hội đang hiện diện cho đến thời điểm này cần phải tuân thủ những qui định và chức năng vận hành theo mô hình di truyền được chứng minh trong quá trình tiến hóa. Và vì giá trị của học tập được đánh giá là có tính năng uyển chuyển thích ứng nhất đối với mô hình tiến hóa. Hơn nữa học hỏi cho phép con người tiến bộ chủ động nhanh hơn để thích ứng với điều kiện hoàn cảnh mới. Vì thế văn hóa sẽ có thể thay thế yếu tố di truyền. Và văn hóa tóm lại vẫn là một quá trình tiến hóa, một hướng tiến hóa phi vật chất và chủ yếu nhắm vào đời sống giá trị tinh thần.

Vậy chúng ta có bản năng hay không? Nếu như bản năng được định nghĩa là những phản xạ tự

động giống như những liên hệ nối kết, có lẽ chúng ta sẽ không có bản năng như thú vật. Có thể bản năng ấy của chúng ta đã bị mất trong quá trình tiến hóa. Nhưng nếu định nghĩa bản năng như xu hướng phát triển tư duy văn hóa được cài đặt bẩm sinh rất riêng trong mỗi chúng ta về những hành vi tinh thần trong một điều kiện môi trường nhất định – có lẽ chúng ta đang có những bản năng tinh thần này. Và điểm quan trọng then chốt về sự khác biệt giữa loài người và loài vật ở chỗ: Chúng ta có thể từ chối những hành vi mang tính bản năng. Chúng ta giao hợp không còn vì nhu cầu sinh sản. Chúng ta kiêng ăn để giảm cân đến độ gầy còm vì tiêu chuẩn cái đẹp đã bị các nhà thời trang chi phối. Giống như việc chúng ta có thể từ chối những hành vi mà chúng ta đã từng lệ thuộc. Ví dụ một chàng trai nghiện xì ke sẽ có thể cai nghiện hoặc một cô gái bán dâm có thể mạnh dạn nói với mình rằng: Tôi sẽ bỏ hẳn đời sống bia ôm và mại dâm để trở về với đời sông có nhân phẩm của mình. Mặc dù những ngày tháng trước mặt họ là những thử thách rất lớn và rất nhiều trong số họ sẽ làm được.



Chương 24. SIDDHARTHA GAUTAMA BUDDHA HỌC THUYẾT NHÂN CÁCH THEO PHẬT HỌC (566 – 486 TCN)



1. Tiểu sử Đức Phật

Ngày xưa có một vương quốc nhỏ bé bây giờ gọi là Nepal được cai trị một bộ tộc có tên là Thích Ca (Shakyas). Tộc trưởng của bộ tộc này cũng là vua của đất nước. Tên ông là Tịnh Phạn (Shud– dodana Gautama).

Vợ của ông, hoàng hậu Ma–Gia (Mahamaya), trong lúc sắp sinh người con đầu lòng đang nương náu tại một thành nhỏ thuộc khu vực Lâm Tì Ni (Lumbini). Bà đã yêu cầu các nữ hầu giúp mình đến một lùm cây để sinh cho kín đáo và bà đã sinh ra một bé trai. Bà mẹ đã đặt tên con trai Tất Đạt Đa (Siddhartha), có nghĩa là: Người sẽ đạt được mục đích của mình. Thật đáng buồn, hoàng hậu Ma– Gia đã từ trần 7 ngày sau khi sinh con xong. Cậu bé Tất Đạt Đa sau đó được người bà dì, chị gái của mẹ mình là Ma–ha–ba–xà–ba–đề (Mahaprajapati) nuôi dưỡng.

Khi chàng hoàng tử ấy lớn lên và đến tuổi lấy

vợ, chàng đã trao trái tim của mình cho công chúa Gia–du–đa–la (Yashodhara) và họ cưới nhau khi cả hai vừa tròn 16 tuổi.

Chàng trai Tất Đạt Đa được nuôi lớn lên luân phiên tại 3 lâu đài hoàng cung và được ngăn cản không cho chứng kiến những gì mà người dân thường vẫn phải đối diện hàng ngày. Không ai cho chàng nhìn thấy những ông bà già, những con người bệnh tật, những con người bị chết. Cha của ông đã ra lệnh không cho ông được biết bất cứ một nhà tu hay những ai có đời sống tâm linh khổ hạnh. Tất Đạt Đa vì thế trở nên rất bức xúc và hiếu kỳ về những gì xảy ra bên ngoài bốn bức tường của những tòa lâu đài hoàng cung. Sau cùng chàng quyết liệt yêu cầu được nhìn thấy những con người đang sống trên vương quốc của mình.

Hoàng đế cha ruột của chàng trai đã hết sức cẩn thận trong việc thu xếp không cho con trai nhìn thấy những cảnh đau khổ vì sợ con trai có thể sẽ hướng đến đời sống tu trì. Cuối cùng những cố gắng của người cha vẫn thất bại, chàng trai đã nhìn thấy những người già lếch thếch, những con người bệnh tật gầy guộc, ghẻ lở. Chàng nhìn thấy cả những xác

chết, cùng với những tiếng than khóc Chàng đã hỏi một người bạn tâm phúc của mình tên Xa–nặc (Chandaka) tất cả ý nghĩa của những điều chàng nhìn thấy. Người bạn đã kể lại tất cả những sự thật vốn rất đơn giản bình thường mà đáng lẽ ra Tất Đạt Đa đã nên biết từ rất lâu: Mọi người sẽ già đi rồi sẽ ngã bệnh và sau cùng là cái chết.

Tất Đạt Đa còn trông thấy một nhà khổ tu, người đã khấn sẽ từ bỏ không bao giờ ăn thịt nữa. Khuôn mặt thanh thản và bình lặng của vị chân tu khổ hạnh kia cứ ám ảnh vị hoàng tử trẻ mãi. Sau cùng chàng nói về kinh nghiệm ấy: Khi những con người vô tâm trông thấy người già và kẻ bệnh tật thì họ khinh thường, ghê tởm và sợ hãi, ngay cả việc sau này họ cũng sẽ trở nên già lão và bệnh tật. Tôi đã nghĩ với chính mình rằng: Tôi không muốn mình như những kẻ vô tâm. Sau đó tôi không còn những cảm xúc về sự cám dỗ của xác thịt của tuổi trẻ nữa.

Năm lên 29 tuổi, Tất Đạt Đa bắt đầu nhận ra rằng mình không thể sống hạnh phúc như ông đã từng sống trước đó. Ông bắt đầu muốn tìm hiểu về cách con người có thể vượt qua những nỗi đau khổ - đây là đam mê mãnh liệt hơn cứ điều gì khác. Sau khi

lén hôn lên gương mặt người vợ đang ngủ rất say và đứa con vừa mới sinh xong tên là La–hầu–la (Rahula), vị vua tương lai đã lẳng lặng lén rời bỏ hoàng cung và đi lên những cánh rừng phía bắc Ấn Độ.

Ở đó ông bắt đầu cuộc đời lảng tránh những dục vọng đam mê trần thế và tự thánh hóa bản thân mình trong 1 nhóm gồm 5 người tu trì khổ hạnh. Ông thực hiên đời sống ấy được 6 năm. Đời sống giản dị chân thành và sự chuyên tâm của ông đã loan truyền đến 5 người tu hành khổ hạnh, cuối cùng họ đã trở thành những đồ đệ của ông. Tuy nhiên câu hỏi của ông vẫn không có câu trả lời. Vì thế ông quyết định tăng gấp đôi những nỗ lực cố gắng của mình, từ chối thức ăn và nước uống, cho đến khi ông rơi vào tình trạng trên bờ vực cận kề với cái chết.

Trong vòng 6 năm, ông bắt đầu cuộc đời khổ hạnh, chỉ ăn những gì ông tìm thấy trên mặt đất và uống nước mưa. Ông chỉ mặc độc một cái khố. Khi không tìm ra câu trả lời, ông càng quyết tâm cố gắng nhiều hơn nữa. Nhưng Tất Đạt Đa chợt nhận ra những phương thế khổ hạnh sẽ chẳng dẫn đến đâu cả và ông tin có thể tìm ra một điểm trung gian giữa đời sống xa hoa và đời sống thánh hóa nghiêm ngặt. Đi ra

phía ngoại thành Bodh Gaya, Tất Đạt Đa quyết định ngồi dưới một gốc cây bồ đề tịnh tâm thật lâu cho đến khi nào ông tìm ra câu trả lời cho mình. Ông ngồi đó trong nhiều ngày, ban đầu là tập trung thật sâu vào việc dọn sạch những tư tưởng trong đầu để không còn bị chi phối chia trí và sau đó là thiền định, cố gắng mở mình ra với sự thật. Vào một đêm trăng rằm tháng năm, khi ngôi sao hôm vừa mọc, Tất Đạt Đa cuối cùng hiểu ra câu trả lời cho vấn đề của nguồn gốc sự đau khổ và trở thành Phật, có nghĩa là người đã tỉnh thức.

Tại công viên Con nai Saruath gần Benares, khoảng chừng 100 dặm cách Bodh Gaya, ông đã giảng đạo lần dầu tiên trong đó, ông huấn dạy về Tứ diệu và Bát đạo. Vua Magadha nghe được lời của Phật nên đã cho Phật quyền sử dụng dòng tu trong suốt mùa mưa. Cộng với nhiều sự lạc quyên đóng góp đã cho phép cộng đồng những đồ đệ mới được thành lập và hoạt động trong suốt nhiều năm, tạo điều kiện cho nhiều người có cơ hội được nghe Phật thuyết pháp.

Người dì và bà vợ của ông sau này cũng xin được xuất gia vào ở trong cộng đồng những người tu hành vốn chỉ có những người tu sĩ nam. Văn hóa lúc bấy giờ coi người phụ nữ rất thấp và việc cho phép phụ

nữ được tham gia cộng đồng người đi tu sẽ làm suy yếu đi những giá trị truyền thống. Nhưng Đức Phật rất từ bi, vì thế ngài đã cho phép người dì và vợ của ông là những nữ tu Phật giáo đầu tiên được chính thức qui y.

Phật đã nói rằng, địa vị thân phận của một người, hay những điều kiện bản thân và gia đình sẽ chẳng có ý nghĩa gì. Tất cả đều có khả năng được khai thị và tất cả mọi người đều được gia nhập vào hàng ngũ người tu hành. Theo Phật, anh em Phật tử được phân thứ bậc bởi thời gian quy y. Ví dụ, vị chân tu Phật giáo đầu tiên là Upadi, vốn là một người thợ cắt tóc, nhưng ông được coi là bậc đại sư lớn hơn các nhà sư xuất thân từ hoàng tộc là các vị vua, đơn giản chỉ vì người thợ cắt tóc này là người đã qui y sớm hơn.

Phật đã đạt được cảnh giới khai thị vào độ tuổi 35. Ngài đã tiếp tục thuyếp pháp khắp vùng Bắc Ấn Độ trong vòng suốt 45 năm. Khi Phật được 80 tuổi, Ngài đã trải qua một lần ngồi thiền rất sâu dưới gốc cây sasa và rồi qua đời. Những lời huấn dạy sau cùng của Ngài là:

Mọi tạo vật đều là hữu hạn,

Hãy phấn đấu với ý thức giác ngộ.

Ngay sau khi đức Phật tịch viên, 500 vị thầy tu đã họp khóa đầu tiên tại Rajagrha, dưới sự chủ trì của Kashyapa. Upadi đã đọc bản nội quy đời sống tu hành (monastic code) còn được gọi là Vi– naya từ trí nhớ của mình. Ananda, một người anh em họ của Phật và cũng là một người bạn, một đồ đệ mà Phật rất thương mến – là người có trí nhớ siêu phàm - đã nhắc lại các bài giảng của Phật (the Sutras). Các thầy tu liền họp và biểu quyết để có một hệ thống bài kinh cuối cùng. Sau đó được các thầy tu học thuộc lòng, từ đó Kinh Phật được dịch thuật ra nhiều tiếng nói ở khắp Ấn Độ. Và như thế đạo Phật đã tồn tại trong bối cảnh truyền miệng hơn 200 năm.

Vài thế kỷ sau, toàn bộ hệ thống giáo lý hợp nhất tiên khởi bắt đầu phân chia những bộ phận khác nhau. Sự tách rời lớn nhất bắt đầu vào công đồng nhóm họp lần thứ 2 tại Vaishali, sau công đồng lần thứ nhất cách đó khoảng 100 năm. Tại công đồng lần thứ 2, hai nhóm tự do và nhóm truyền thống đã gặp nhau. Nhóm Tự do sau Công đồng thứ 2 đã trở về và tự gọi là phái Phật giáo Đại Thừa và phát triển rất mạnh ở bắc Châu Á. Nhóm Truyền thống được gọi là phái Phật giáo tiểu Thừa, có nghĩa đi theo đường lối

của những bậc tiền bối vốn phát triển mạnh ở Sri Lanka và Đông Nam Á.

2. Học thuyết nhân cách của Phật

Phật giáo là một triết lý thực nghiệm. Phật đã nói rất rõ ràng chúng ta nên đánh giá sự thật của tất cả mọi triết lý bằng chính kết quả của nó. Trong Kinh Kalanla, ngài đã vạch ra rất rõ:

Ta có thể được phép hoài nghi…

Ta có quyền không chắc chắn…

Đừng đi theo những gì đã được khẳng định là nghe lời nhắc lại,

Đừng đi theo truyền thống,

Đừng tin theo lời đồn đại,

Và những điều chép trong các sách,

Từ những điều suy đoán

Đừng tin theo những lời nói khôn ngoan thông thái

Hay những lý luận hấp dẫn

Và từ những tư tưởng thiên vị đầy cân nhắc

Hay từ khả năng thuyết phục của người khác

Và từ những cân nhắc đắn đo

Người tu hành là những vị thầy dạy của chúng ta.

Bạn đang nghĩ gì khi đọc những lời này? Lòng tham sân si tồn tại trong một con người liệu có đem lại cho ta điều lợi lộc hay sự độc hại? Ảo tưởng sẽ đem lại điều tốt hay điều xấu cho một con người? Người có tâm hồn tham lam, thù hận, đầy ảo tường, bị khuất phục và bị khống chế hoàn toàn bởi tham lam, thù hận và ảo tưởng sẽ dễ chìm đắm vào giết người, ngoại tình, gian dối sẽ dẫn vào những tội lỗi khác hủy hoại anh ta.

Ngài dạy tiếp:

Khi chính các ngươi hiểu ra: Đây là những điều xấu, là những điều đáng khiển trách, là những điều được các bậc khôn ngoan cản ngăn. Những điều này sẽ dẫn đến tai họa và đau khổ, hãy từ bỏ chúng.

Đạo Phật là một triết lý tách hẳn những đánh giá thuộc phạm trù thần học: Đức Phật thật ra đã từ chối trả lời những câu hỏi có nội dung liên quan về sự tồn tại kinh cửu và đời sống kiếp sau. Cũng trong Kinh Kalama, Ngài đã nhận xét rằng, triết lý của Ngài về đời sống sau cái chết sẽ là:

Các đồ đệ, những ai là người không có tâm địa thù ghét, không có tâm hồn độc ác, một tâm hồn đồng trinh vô cấu và một tâm hồn trong sạch là những người có 4 điều thanh thản đã tìm thấy được ý nghĩa hiện sinh ngay nơi thế giới này.

Giá sử như có một kiếp sau và nếu như có hậu quả của những điều thiện và điều ác. Nếu làm điều thiện, khi chết đi thân xác ta sẽ tan rã sau khi chết, ta sẽ thoát xác và biến vào một thế giới thiên đàng, với những cảm giác hạnh phúc. Đây là sự an ủi thanh thản đầu tiên.

Giả sử như không có kiếp sau và không có hậu quả, không có kết quả của những việc làm xấu và tốt. Nhưng tại trong thế giới này, – với những giá trị hiện sinh – ở đây và trong lúc này, nếu ta giải phóng mình ra khỏi sự thù hận, tự do khỏi điều ác, tỉnh táo và

thanh thản, hạnh phúc, bình an, ta sẽ muốn mình mãi như thế. Đây là sự an ủi thanh thản thứ hai.

Giả sử điều ác sẽ tạo ra nghiệp quả cho người làm ra điều ác. Như thế chúng ta có thể sẽ chẳng bao giờ làm điều gì ác cho ai cả. Và như thế chẳng có một kết quả độc ác nào sẽ xảy ra đối với ta – vì ta chẳng làm điều gì ác. Đây là sự an ủi thanh thản thứ ba.

Giả sử, làm ác nhưng chẳng bao giờ gặp điều ác. Như thế tôi sẽ nhìn thấy mình hoàn toàn an toàn vì chẳng có điều gì xấu xảy ra với tôi cả. Đây là sự an ủi thanh thản thứ bốn.

3. Cấu trúc của tâm hồn

Đức Phật mô tả con người như là một sinh thể được làm nên bởi Ngũ uẩn hay còn gọi là 5 bộ phận bao gồm:

1. *Cơ thể*, bao gồm những cơ quan giác quan

2. *Cảm giác và cảm xúc*, những phản ứng giữa các bộ phận giác quan cơ thể và những đối tượng xung quanh

3. *Lăng kính và ý tưởng*, nhất là những ý tưởng đến từ khả năng giác ngộ, nhận ra các vật thể và những ý tưởng khác

4. *Hành vi tư tưởng*, đặc biệt là sức mạnh của ý chí và sự tập trung cao độ

5. *Những ý thức căn bản*

Bốn bộ phận sau cùng gọi là naman, có nghĩa là tâm hồn. Khái niệm tên gọi hình thái trong Phật học là thuật ngữ chỉ ra con người bao gồm 2 phần: tâm thần và sinh lý qua danh từ anatman, có nghĩa là không có linh hồn và không có điểm trung tâm.

Ngoài ra trong Đạo Phật còn có 6 địa hạt gọi là lục căn, tác động chi phối Ngũ uẩn là thị giác, thính giác, khứu giác, vị giác, xúc giác và tâm hồn, vốn là đại diện cho 6 đối tượng giác quan của con người.

Đạo Phật nhánh Đại Thừa còn giới thiệu khái niệm tàng thức, một mô hình ý thức chất sẵn trong nhà kho, vốn là một khái niệm được sử dụng ở học thuyết của Carl Jung và ông gọi là cõi ý thức tập thể vào khái niệm Ngũ uẩn. Tàng thức là những gì được chất chứa

trong cõi ý thức đó được gọi là hạt giống, vốn là những xu hướng bẩm sinh giúp chúng ta nhìn thế giới qua những cách thức và kết quả đến từ lịch sử nghiệp quả của chúng ta.

Tất cả mọi nghiệp quả đã tạo lập từ quá khứ hay tạo lập trong hiện tại đều được tàng trữ trong tàng thức. Sự kết hợp giữa mạt na là bộ phận có chức năng lý luận của con người và bản ngã (cái tôi) sẽ dẫn đến tạo ra một ảo ảnh vốn là sự hiện diện của đời sống bình thường. Qua việc làm cho bản ngã của mình trở nên yên tịnh và càng giảm bớt trạng thái tập trung quá nhiều vào bản thân, tâm trí của ta sẽ nhận ra một hiện trạng trống rỗng của mọi sự. Lúc đó ta sẽ có sự bình an trong tâm hồn. Nói khác đi bình an chính là trạng thái không lệ thuộc bởi tất cả mọi sự câu nệ.

4. Tứ diệu

Tứ Diệu nghe có vẻ như là nền tảng căn bản của bất cứ học thuyết đặt nặng đến giá trị chức năng liệu pháp:

1. *Đời sống là bể khổ*: Đời sống là một chuỗi những đau khổ và đau khổ là một thực trạng không thể tránh khỏi trong đời sống của con người. Nếu ta có

cảm giác, chúng ta sẽ cảm thấy đau. Nếu ta có cảm xúc, ta có thể cảm thấy buồn khổ, nếu ta có khả năng yêu thương, ta cũng có khả năng nếm phải đau đớn xót xa khi chia tay hay phản bội. Đấy là định nghĩa của đời sống.

Duhkha, theo tiếng Phạn có nghĩa là đau khổ được chuyển nghĩa thành căng thẳng, giận dữ và bất toàn. Đức Phật muốn con người hãy hiểu thấu nỗi đau như một nền tảng căn bản cho quá trình thăng tiến.

Chìa khóa để hiểu được trạng thái đau khổ là hiểu về tất cả, bao gồm cả những sinh thể, người thân yêu của chúng ta, bản thân chúng ta, tất cả đều là tạm thời. Vị trí đặc biệt của chúng ta có một sinh thể, vào ngày nào đó sẽ chết và đây chính là một mối lo lắng. Tuy nhiên đây cũng là động lực khiến cho ta có ý hướng đến những chọn lựa biến đời sống của chúng ta trở nên có ý nghĩa. Thời gian chỉ có ý nghĩa quan trọng chỉ khi ta có nó thật nhiều (nhưng đây là điều không tưởng). Vì thế làm việc thiện và yêu thương ai đó chỉ có ý nghĩa khi thời gian có một giới hạn. Nếu chúng ta cứ tiếp tục sống mãi và chẳng bao giờ chết, có lẽ chúng ta chẳng còn động cơ để làm đẹp cho cuộc sống và yêu thương con người.

Một chìa khóa khác có liên hệ đến đau khổ là anatman – có nghĩa là tất cả mọi vật, bao gồm cả chúng ta sẽ không bao giờ có linh hồn hay một chất liệu vĩnh cửu. Khi không có chất liệu, không điều gì có thể đứng vững một mình được và như thế không ai trong chúng ta có một sự hiện diện tách rời. Tất cả mỗi chúng ta đều liên đới và liên kết giao thoa, không chỉ với thế giới vật lý mà cả thế giới tinh thần nơi chúng ta đang sống và cả vũ trụ nữa.

2. *Đau khổ hiện diện vì có sự ràng buộc lưu luyến*: Chúng ta có thể nói rằng những đau khổ mà con người trải qua thật ra đã đến từ chính bản thân chúng ta, từ những đam mê đi tìm khoái lạc hạnh phúc, tình yêu, nhất là chúng ta muốn những giá trị nhục cảm này càng kéo dài càng tốt và muốn các nỗi đau, sự dằn vặt, sầu não biến mất khỏi đời sống chúng ta mãi mãi.

Chúng ta thường không từ chối những điều dễ chịu, khoái cảm nhục thể và chúng ta rất ít khi tin rằng những nỗi đau đến trong cuộc đời là tự mình làm khổ mình. Đây là điều mà Phật rất muốn lưu tâm chúng ta hãy chú ý đến: Nếu ta đã lấy một mũi tên và bắn mình thật đau, liệu ta có nên bắn mình thêm một

lần nữa hay không

Ràng buộc được chuyển ngữ từ khái niệm trishna, có thể tạm dịch là sự khát, đam mê, quyến rũ, thèm khát, đeo đuổi những giá trị vật chất tạm bợ. Khi thúng ta không có khả năng nhận ra những đại lượng này là những giá trị tầm thường, tạm bợ, không quá quan trọng, chúng ta sẽ sống trong ảo tưởng cho rằng những đại lượng này là những giá trị hoàn hảo, lâu bền quan trọng thiết yếu. Và như thế chúng ta bị đánh lừa rằng khi được gắn bó đeo bám theo chúng, ta sẽ trở nên hoàn hảo, lâu bền và quan trọng.

Thường thì chúng ta thiếu một giá trị trung tâm hay một cấu trúc đã được thiết kế sẵn. Và vì nằm trong trạng thái hư vô, chúng ta rất khát khao có được những khái niệm định hình chắc chắn.. Vì thế ta chọn vật chất làm mô hình đại diện cho khái niệm định hình chắc chắn mà ta dễ nhận ra nhất. Chúng ta là những sinh thể dễ dao động, thường rơi vào vòng xoáy nên ta vẫn hay ước ao mình là tảng đá. Chúng ta mượn giá trị vật chất làm mỏ neo cho mình.

Chúng ta đeo bám vào vật chất với hy vọng rằng, chúng sẽ cung cấp cho chúng ta một trọng

lượng nào đó. Chúng ta cố gắng chuyển đổi người thân yêu của mình thành những chủ thể ta sở hữu. Chúng ta yêu cầu họ không được thay đổi và chúng ta đòi hỏi ở nơi họ như những chủ thể đối tác hoàn hảo một cách tuyệt đối, song chúng ta không nhận ra rằng đấy là một bức tượng, tuy có thể tồn tại mãi, nhưng thật ra đã không cung cấp cho ta bất cứ một chút tình yêu nào.

Chúng ta cố gắng để mình trở thành bất tử, có thể bằng những niềm tin thúc đẩy vì lo lắng từ những câu chuyện thần thoại, hoặc bằng cách chúng ta muốn sinh ra con cái, để rồi con cái chúng ta tiếp tục công việc sinh sản và ta vẫn hiện diện ở đâu đó trong chuỗi liên hệ huyết thống ấy. Ví dụ, giống như quá trình chiết cành từ cây mẹ thành những cây con. Chúng ta muốn lưu lại dấu vết cuộc đời của mình qua sáng tạo và nghệ thuật. Chúng ta muốn mình được người khác nhớ mãi. Ít nhất chúng ta là những sinh thể rất sợ đối diện với thay đổi, nhất là sự thay đổi ấy bắt ta phải rời bỏ cái nôi êm ái an nhàn mà chúng ta đã quá quen thuộc. Thay đổi luôn là một tác nhân gây sợ đối với nhiều người trong chúng ta.

Một khía cạnh khác của ràng buộc lưu luyến

là khái niệm dvesha, có nghĩa là lảng tránh và thù hận. Theo cách Đức Phật nghĩ, thù hận gần giống như đeo bám những ràng buộc quyến luyến. Chỉ khác là thù hận cho phép những giá trị tiêu cực những cơ hội làm khổ chúng ta một cách luẩn quẩn. Vì thế chúng ta đã trao quyền lực để làm cho chúng ta đau khổ nhiều thêm. Cuối cùng chúng ta trở nên sợ hãi, không phải vì sợ các tác nhân gây hại, mà chúng ta sợ những nỗi lo sợ của chính mình. Thù hận là trạng thái đeo bám vào nỗi sợ hãi và van xả là phản kháng lại qua những não thức hằn học.

Một điều chúng ta hiện nay đang lo sợ nhất trong thế kỷ này là những trào lưu công cộng rộng lớn, chẳng hạn như phát xít, khủng bố và những chủ thuyết tự do đột phá vào các giá trị tinh thần truyền thống. Có thể ta nghĩ mình chỉ là một ngọn gió thoảng và cách duy nhất để không bị cơn lốc hủy hoại mình là chủ động hòa nhập vào với cơn lốc. Cơn lốc là một thứ trọng lực khủng khiếp đã cuốn hút chúng ta. Đàng sau những trào lưu to lớn, ta nhận thấy có những trào lưu nhỏ bé hơn như những trào lưu xu thời về thể chế chính trị, các cuộc cách mạng văn hóa, ảnh hưởng của tôn giáo, chống lại tôn giáo… Tất nhiên đây chỉ là

những sự kiện xã hội – nhưng sự thù hận đã biến chúng trở thành những giá trị và công cụ để chuyển tải thù hận và đối nghịch.

Một trạng thái khác của ràng buộc quyến luyến là avidya, có nghĩa là vô tâm. Ở một cấp độ, đó là một thái độ không ý thức được về Tứ Diệu, vốn là những giá trị mang tính chân lý. Ở cấp độ sâu hơn, vô tâm có nghĩa là chẳng nhìn thấy gì cả, không có khả năng cảm nghiệm thực tế một cách trực tiếp và thay vào đó là những diễn dịch của cá nhân. Và xa hơn, chúng ta tin vào lý giải cá nhân của mình nhiều hơn là tin vào bản chất sự thật.

Trong một số bài kinh, đức Phật còn đưa thêm một khía cạnh khác của ràng buộc lưu luyến là lo lắng. Sợ hãi – giống như thù hận - đã trói cột chúng ta vào những đại lượng vật chất và tinh thần có khả năng hãm hại chúng ta.

3. *Đau khổ có thể dập tắt được*: ít nhất đấy là những khổ đau mà chúng ta đã tạo ra, cộng thêm vào những đau khổ không thể nào tránh được. Hoặc nếu chúng ta biết tiết độ và kiềm chế những đam mê dục vọng của mình trong những cố gắng tranh thủ, những

đau khổ của sân si vì thế sẽ được hóa giải. Với vài thập kỷ tập luyện, nhiều vị chân tu đã vượt qua được những nỗi đau đơn giản, rất trực tiếp và rất thực từ những điều kiện thể lý. Tất nhiên chúng ta là những người bình thường, không có cơ hội luyện tập hàng thập kỷ, vì thế những liệu pháp sẽ giúp chúng ta giải quyết được những nỗi đau tinh thần và những nỗi đau thể xác.

Niết bàn: Đây là một tên gọi truyền thống của trạng thái không còn hiện hữu nữa khi tất cả những đeo bám sân si, tất cả những đau khổ của chúng ta đã được xóa bỏ. Niết bàn thường được chuyển nghĩa thành thổi tắt, một ý tưởng như chúng ta đã thổi tắt một ngọn nến. Một cách hiểu khác về Niết bàn như quá trình thổi tắt ngọn lửa đang đe dọa tìm cách khuất phục chúng ta. Niết bàn có thể được ví như việc cắt đứt nguồn khí oxy đang nuôi ngọn lửa hừng hực cháy ấy. Bằng cách thổi tắt những cố gắng đeo bám, những thù hằn và những lần vô tâm cứng cỏi, chúng ta đã thổi tắt những đau khổ không cần thiết. Hay nói khác đi, Niết bàn chính là một chân dung của giải phóng và tự do.

4. *Có một cách để dập tắt đau khổ*. Đây chính là điều mà những nhà liệu pháp tin tưởng, bằng cách

nghĩ riêng của mỗi người, và Đức Phật đã gọi đấy là Bát đạo.

5. Bát đạo

Bát đạo hay còn gọi là Bát chánh Đạo có mô hình giống như một chương trình liệu pháp có tính áp dụng rất cao, có thể được sử dụng với tất cả mọi người. Hai khái niệm đầu tiên của hệ thống Bát đạo được coi là phạm trù xây dựng trí thông minh:

1. *Chánh kiến*: Đây chính là khả năng hiểu biết về Tứ diệu, vốn là bốn chân lý, đặc biệt là hình thái tự nhiên của tất cả mọi vật đều là không hoàn hảo tuyệt đối, không bền vững muôn đời và không thật sự quá quan trọng. Phần nhiều chính chúng ta đã tự làm khổ mình do những hành vi mang tính đeo bám lưu luyến, thù hận, hằn học và đóng chặt cửa lòng của mình lại.

2. *Chánh tư duy*: Đây là não thức giúp con người có những khát khao chuẩn mực, biết hy sinh và tận tụy, giải thoát mình khỏi những ràng buộc, những hằn học và những não trạng vô tâm hờ hững. Đây là khái niệm cá nhân mình tự hoàn thiện và thăng tiến, vốn đạt được khi con người trải qua đau khổ bắt đầu

thực hiện bước đầu tiên vươn lên.

Liệu pháp là một khái niệm mà cả thân chủ và nhà trị liệu không thể hời hợt xem nhẹ – Nhà trị liệu phải có một vai trò chủ động trong việc giúp thân chủ có thể phát triển kỹ năng tư duy. Thân chủ cần ý thức được thực tế cội rễ của những nỗi đau khổ của thân chủ. Trách nhiệm của thân chủ là có một vai trò chủ động trong việc thực hiện những thao tác cần thiết nhắm đến hoàn thiện và thăng tiến. Ngay cả nếu như họ cần phải đối diện với những nỗi lo sợ mà họ luôn tìm cách né tránh, đặc biệt là nỗi lo sợ khi thân chủ sợ sẽ đánh mất mình trong quá trình trị liệu.

Ba bộ phận khác của Bát đạo cung cấp những hướng dẫn rất chi tiết có tính năng như những lời huấn giảng đạo đức gọi là sila:

3. *Chánh ngữ*: Đây là giáo huấn khuyên răn chúng ta nên tránh xa, không vướng vào những cạm bẫy nói dối, đơm điều đặt chuyện và những lời nói có tính cách cay độc, gây tổn thương và làm mất đi tinh thần hòa khí xây dựng. Lời nói thường là thái độ đóng cửa lòng được nhận ra dễ nhất và cũng là cách dễ nhất để con người làm tổn thương đến người khác.

Những nhà tâm lý hiện đại vẫn khuyến cáo các thân chủ của mình hãy chấm dứt việc tự lừa dối mình. Nhưng đạo Phật còn dặn dò thâm sâu hơn khi huấn dạy: Nếu con người thật sự chân thành ngay thẳng với thân nhân, họ sẽ tìm thấy việc lừa dối chính mình thật ra rất khó thực hiện.

4. *Chánh nghiệp*: Đây là đạo – đạo dạy con người hãy biết xử thế sao cho đúng với nhân vị và phẩm cách, tránh xa những hành vi gây đau đớn và nguy hiểm như giết chóc, trộm cắp hoặc những hành vi tính dục thiếu trách nhiệm. Dựa theo truyền thống, các vị Phật tổ đã nói về 5 lời huấn giảng đạo đức, gồm:

– Tránh gây hại người khác

– Đừng lấy vật không phải của mình

– Tránh lời nói gây hại

– Tránh tình dục thiếu trách nhiệm

– Tránh nghiện ngập và rượu chè

Những vị Phật tổ nghiêm khắc còn đi xa hơn 5 huấn dạy khác nữa:

– Một bữa cơm thanh đạm một ngày, trước

giờ ngọ

– Tránh xa những hình thức giải trí nhảm nhí

– Tránh ăn mặc trang điểm diêm dúa

– Giường nằm và ghế ngồi đơn giản

– Tránh đụng chạm và sở hữu tiền bạc

Ngoài ra các chư tăng và chư ni sống trong các cộng đồng tu trì còn phải giữ 100 giới luật khác nữa.

5. *Chánh mạng*: Đây là huấn đạo khuyên răn con người hãy sống thật thà bất bạo động, không gây khổ đau cho người khác. Đây là điều chúng ta không chú trọng trong thời gian gần đây. Chúng ta nhận ra vẫn còn những bất công xảy ra hàng ngày đến từ tham lam; cắt cuống họng lẫn nhau, khinh thường kỷ cương, phỉ báng tòa án lương tâm. Gian lận từ trong mùa thi cử đến buôn bán kinh doanh và nhiều lợi dụng khác trên danh nghĩa nhân đạo nhưng thực chất là vỏ bọc của những hành vi lừa đảo. Tuy nhiên chánh nhân không có nghĩa là một cá nhân phải xuất gia, qui y. Song hãy thực hiện nhiệm vụ, công việc của mình một cách có ý nghĩa và tinh thần trách nhiệm trong cương

vị công việc của mình. Như thế, dù là người bán báo, xin ăn, cô giáo, công an, ca sĩ, thầy thuốc, luật sư ai trong chúng ta cũng có nhiều cơ hội để trở thành một con người tốt.

Đây là một điểm tốt để bắt đầu những thuật ngữ mang khái niệm gắn liền với tôn chỉ của Phật giáo: Nghiệp quả: Xét về mặt căn bản, nghiệp quả ngụ ý về những hành vi tốt hay xấu sẽ sinh ra những kết quả khác nhau. Có một vài nhánh Phật giáo tin rằng nghiệp quả sẽ có ảnh hưởng quyết định đến quá trình nhập thể trong đời sống kiếp sau của vòng quay luân hồi. Tuy nhiên một số các nhánh Phật giáo khác cho rằng nghiệp quả là khái niệm cho rằng những hành vi xấu và hành vi tốt sẽ có những ảnh hưởng tiêu cực hay ảnh hưởng tích cực lên phẩm cách của một cá nhân.

Theo nhánh Phật giáo cởi mở và chú trọng đến tính hiện sinh của các hành vi thì làm điều thiện sẽ thắp sáng tâm hồn, giống như câu nói cửa miệng của các người bán hàng rong Ai Cập vẫn nói rằng: Làm một điều thiện sẽ đem về cho ta thêm 3 lần nhiều hơn, vì thế lòng thiện cho đi sẽ càng nhận lại nhiều hơn. Làm điều xấu, gây hại đến anh em, cứ như thế tâm hồn họ sẽ càng lu mờ tăm tối hơn, họ sẽ không

còn tìm thấy được ý nghĩa của niềm vui đích thực và hạnh phúc trở thành khó đến vì tâm hồn họ quá nặng nề với những mặc cảm hằn học. Tóm lại, điều thiện tự thân nó là quà tặng cuộc đời cho mình và cho người khác. Điều ác: tự thân nó là hỏa ngục giam hãm người đã làm ra nó.

Ba bộ phận sau cùng của Bát đạo là trung tâm của những huấn giảng đã thật sự khiến cho đạo Phật trở nên được nhiều người biết đến, đây là những huấn dạy về thiền.

6. *Chánh tinh tấn*: Đây là huấn đạo hướng con người đến việc kiểm soát và kiềm chế tâm trí của chúng ta và cả nội dung của những tư tưởng trong đó, đơn giản đây là cách khuyến khích chúng ta hãy thực hiện để thăng tiến đời sống nề nếp tinh thần khi những tư tưởng xấu và những xung động tiêu cực xuất hiện, chúng cần được dẹp bỏ và đánh tan. Đây là cách chúng ta cẩn thận cảnh giác với những tư tưởng tiêu cực và ngăn chặn không cho chúng có cơ hội trở thành đeo bám và luyến lưu câu nệ. Chúng ta nên đối diện với những sự kiện hiện diện trước mắt như một thực tế mang tính dữ kiện khách quan. Chúng ta không nên thêm thắt hay bớt xén, không từ chối mà cũng không

dồn nén. Ta nên có một thói quen coi tất cả những sự kiện như một sự kiện thuần túy. Tư tưởng tốt đẹp và những khát khao chân chính hướng thiện cần được nuôi dưỡng và vun trồng. Hãy biến việc thiện trở thành một thói quen của đời sống chính mình.

7. *Chánh niệm*: Đây là phạm trù huấn đạo có liên hệ đến tham thiền tập trung vào quá trình chấp nhận những tư tưởng và cách nhìn, một sự quan tâm và tiếp cận bạch thoại những sự kiện hoàn toàn không có bất cứ những thái độ suy diễn câu nệ vướng víu nào. Đây là lối tìm đến sự thanh thản trong bối cảnh đời sống bình dị hàng ngày. Đây là cách tu tâm để đạt đến trạng thái sung mãn hơn, phong phú hơn và có ý thức trách nhiệm với đời sống. Đây chính là điều giúp chúng ta sống thực, có ý thức, có ý nghĩa, thay vì sống trượt – sống như một sinh thể trong trạng thái mộng du.

Một giáo huấn tinh thần quan trọng nhất trong Phật giáo là: Nên tránh việc đánh mất ý thức của mình hay là hành động thay thế những giá trị vật chất để khỏa lấp nhưng khoảng trống, ví dụ như mượn rượu và thuốc phiện để quên sầu. Đây là trạng thái tiêu cực đã khiến chúng ta cảm thấy mình càng thiếu vắng hơn,

tạo ra những tín hiệu giả tạo, dẫn ta đi ngược với xu hướng thăng tiến phục thiện để đi vào những thói quen đóng cửa lòng, hay tệ hơn là thói quen an tâm với những u mê.

Ngoài ra còn có những chất hóa học như thuốc lá, thuốc phiện và rượu có thể giảm thiểu ý thức trong sáng của chúng ta. Nhiều cá nhân né tránh cuộc sống qua những kênh van xả khác như tham lam trong ăn uống, thác loạn tình dục và những đam mê thiếu lành mạnh khác. Nhiều người vùi mình vào công việc, những công việc trống rỗng, quá nguyên tắc đến độ cứng nhắc, hoặc thao tác thể hiện tính chất sai lệch, dẫn đến việc mình trở thành trung tâm của những giá trị ảo. Nhiều người chìm vào giải trí thiếu lành mạnh và vòng xoáy càng lúc càng quăng mạnh hơn.

Chúng có thể nhận chìm ý thức cảnh giác của mình dưới sức nặng của vật chất. Chúng ta mê mải muốn mình có xe tay ga, điện thoại di động đời mới nhất, mặc quần áo hàng hiệu và những cuốn hút vào mua sắm phô trương. Phần lớn những người tu trì thường xa lánh những lôi kéo xa hoa phù phiếm. Thời hiện đại A–còng (@) và kỹ thuật số đã thay đổi và có những tác động rất mạnh lên đời sống của chúng ta,

trong đó vai trò của quảng cáo, hệ thống bán hàng siêu thị, những phương tiện truyền thông đã bắt đầu lũng đoạn cách nghĩ và cách cư xử của chúng ta.

8 . *Chánh định*: Đây là lối tham thiền trong đường hướng sinh hoạt cần đến khả năng cố gắng tập trung để tẩy rửa và dọn sạch những lưu luyến về vật chất và tư dục, những tư tưởng né tránh, lầm lạc trong cõi u mê để ta nhận thức được rằng mọi giá trị trong đời sống không thể tuyệt hảo, bền vững vĩnh hằng. Nhất là chẳng có điều gì là tuyệt đối quan trọng. Đây là lối tham thiền cao nhân của Phật giáo và chỉ có một số ít tu sĩ Phật giáo sau một quá trình tu luyện lâu ngày mới đạt được cảnh giới này.

Tựu trung lại, những bước chánh đạo trước sẽ là bậc thang, cung cấp nền tảng cơ bản cho bước chánh đạo cao hơn. Ví dụ như để đạt được trạng thái bình an thật sự, một hình thái của tập trung tư tưởng hay con gọi là Chánh định, chúng ta cần chủ động tìm ra ý nghĩa thật sự của cuộc sống qua tham thiền. Tham thiền là quá trình tập hợp những thao tác có sự lặp đi lặp lại như một chu kỳ mà ta vẫn bắt gặp qua những ví dụ xảy ra rất nhiều trong đời sống thiên nhiên. Một cách tham thiền hiệu quả nhất là tập đếm

hơi thở của mình, tụng niệm những lời kinh… Chính sự làm cho tĩnh lặng tâm hồn là điều quan trọng then chốt đạt đến tinh thần trong sáng, tạo ra những cố gắng phấn đấu và tập trung vào những hành vi mang tính thiện. Chỉ khi nào chúng ta được giải phóng ra khỏi những ràng buộc của tư dục và sầu não, chúng ta mới nhìn thấy giá trị của việc xây dựng kiến thiết trong ánh sáng.

Tất nhiên những giá trị tham thiền cần với gắn bó với cuộc sống. Đánh máy chữ trong cơ quan với tất cả tinh thần yêu công việc là tham thiền. Cho con bú với tình cảm của một người mẹ tràn đầy yêu thương là tham thiền. Đọc một cuốn sách có ý nghĩa giáo dục là tham thiền, ăn cơm, coi ti vi, lái xe đi làm, thăm người ốm, dạy phụ đạo cho một em bé, nhặt một cộng rác trước sân nhà, nói một câu có tinh thần xây dựng, xin lỗi, nhận lỗi, phản tỉnh… tất cả đều là tham thiền. Một ngày như thế, chúng ta đã có không biết bao nhiêu là cơ hội tham thiền.

6. Ứng dụng vào tâm lý

Phần nhiều các nhà tâm lý trị liệu thấy nơi thân chủ của mình là tình trạng lo lắng. Và đây là cội rễ

của mọi lo âu về đau khổ nếu xét về phương diện tâm lý. Trạng thái thứ hai thân chủ hay gặp phải là tình trạng hằn học không thể giải quyết được. Nếu không phải là đau khổ vì hận thù căm tức, đây sẽ là những nỗi buồn thụ động u sầu, trầm uất và chán nản. Nhiều người có thể giải tỏa được những vấn đề này bằng cách tham thiền – một cách tập trung vào mọi diễn biến và sự kiện trong đời sống như một sự kiện hay một trạng thái mang tính dữ kiện. Tham thiền là gạt bỏ những suy diễn rối rắm không cần thiết, dẫn đến những nỗi lo lắng mơ hồ, sau đó dồn nén lại, nặng dần lên và cuối cùng là khả năng chịu đựng có giới hạn của chúng ta sẽ bị phá vở. Tham thiền không giúp chúng ta gạt bỏ tất cả những sự kiện trọng đời sống - nhưng tham thiền là một cửa sổ mở ra bầu trời chân lý, giúp ta nhìn ra chân tướng bình thường của sự kiện bằng một trái tim không vướng axít hằn học, bằng đôi mắt trong sáng không bị mây tối che mờ và bằng khối óc được hoàn toàn thanh thản tự do không còn những bụi bặm vị kỷ, lo lắng và hoài nghi.

7. Bồ tát

Một vị Bồ tát là một cá nhân đã đạt đến cảnh giới khai sáng. Bồ tát là người đã chọn không đi vào

cõi Niết bàn mà quyết định ở lại vòng sinh tử luân hồi để giúp đỡ con người – những Bồ tát là người có lòng vị tha và nhân từ đến độ họ muốn phổ độ chúng sinh qua những hiện thân hiện tại để mọi người cùng được đến cõi Niết bàn với họ. Một mô hình của Bồ tát là những vị tiên, các vị thánh. Và niềm tin của nhiều nhánh Phật giáo phía Bắc vẫn tin rằng ai cũng có những đức tính tiềm tàng có khả năng để trở thành Bồ tát.

Làm sao chúng ta có thể tìm thấy chân dung của một vị Bồ tát giữa những con người bình thường xung quanh chúng ta? Họ thường là những con người có 4 đức tính cao quý được gọi là Phật tánh:

– *Yêu thương tử tế tất cả mọi loài chúng sanh*

– *Có lòng trắc ẩn với tất cả những ai đau khổ*

– *Vui mừng và đồng cảm với tất cả những ai đang vui vẻ.*

– *Tâm xả, bỏ mọi phiền não, bình thản tự tại*

Đơn giản hơn, trong chúng ta, ai cũng đã có những cơ duyên chính mình là một Bồ tát. Hoặc ta nhiều lúc vẫn buột miệng kêu lên rằng: Bạn bồ tát quá!

Ông ấy bồ tát lắm! Cậu ấy, chị ấy, người ấy Bồ tát quá! Hiểu theo một ý nghĩa thiêng liêng nào đó, ta có thể tìm thấy Bồ tát từ nơi chính con người của mình và những người xung quanh.

Với Phật giáo phương Bắc, Bồ tát là người đã đạt được giới cảnh hư vô. Một trạng thái họ đã vượt qua những não thức lưỡng cực bình thường. Chúng ta thường có những não thức tư duy lưỡng cực như: [đó–đây], [chúng ta–người khác], [có–không], [trước–sau], [mối lợi–điều hại], [được–mất]… Người đã được khai sáng nhìn thấy tất cả những giá trị này hòa quyện tan loãng vào nhau, trở thành một tổng thể. Khi không còn lưỡng cực hay đối cực, trạng thái so sánh đắn đo không còn nữa – chúng ta là những con người – khi thế giới trở thành hợp nhất – tự thân thế giới sẽ trở thành hư vô. Bạn sẽ không còn ưu tư để chọn lựa nữa. Trong mắt bạn tất cả chỉ có một giá trị duy nhất – tất cả trở thành hư vô – một trạng thái tan loãng của sự hợp nhất.

Một hình thái của thiền trong Phật giáo là Zen. Đây là cách những đồ đệ thường hỏi các bậc cao tăng, cao ni với những câu hỏi. Các bậc cao tăng, cao ni sẽ suy nghĩ tham thiền về những câu hỏi này và mong

mình sẽ phá vỡ được não thức đối cực để đến được với não thức vô cực. Đây vốn là những câu hỏi vẫn án ngữ trên hành trình chúng ta đi tìm sự liên hệ với vũ trụ. Một trong những ý niệm nổi tiếng nhất là: âm thanh khi bạn vỗ tay bằng một bàn tay sẽ như thế nào?

Đây là ý niệm vượt qua những cảm giác bình thường. Âm thanh nào được đưa ra cũng đều không đúng cả. Nhưng bảo là im lặng thì cũng không đúng, vì một bàn tay vỗ không hẳn là một sự yên lặng, mà đó là một sự yên lặng bên trong một sự yên lặng khác. Khái niệm chiều kích âm thanh và im lặng không thể áp dụng cho những đại lượng không bao hàm trong nó những chiều kích này. Đây là câu hỏi tạo ra chất liệu và cấu trúc tư duy rất khác thường như những khúc xạ mà những não thức bình thường sẽ vấp phải khó khăn trong quá trình lý giải. Ví dụ như màu xanh nếm có vị gì? Sự thật ngửi mùi ra làm sao? Chân dung của tiếng gió? Hình ảnh của lương tâm? Tất nhiên là vì có quá nhiều câu trả lời nên cuối cùng tất cả tan lẫn vào nhau, não thức của con người sẽ tan biến và trở thành một trạng thái của hư vô.

Một câu hỏi đầy diệu ý khác là: Nếu tôi nói, tôi sẽ bị phạt. Nếu tôi không nói, tôi cũng vẫn bị phạt.

Nghe có vẻ đây là một ngõ cụt không có lối ra, hai kết quả giống nhau không tránh được và như thế sẽ chẳng có gì khác biệt giữa hai chọn lựa, vì thế chúng ta chẳng thiết tha gì đến khái niệm tự do trong chọn lựa của mình. Tuy nhiên không phải ai cũng nhìn thấy ý nghĩa tự do trong một tình huống mà họ không còn cần đến phải có những lựa chọn khác nữa. Có lẽ nếu ta đổi câu nói trên thành: im lặng tôi sẽ được thưởng, nói ra tôi cũng được thưởng, ta sẽ dễ nhận ra giá trị của sự tự do hơn. Một lần nữa não thức không trói buộc vẫn là một lựa chọn tốt nhất cho sự thanh thản.

8. Niết bàn

Đức Phật tổ đã có câu: Niết bàn là hiện thân có nghĩa, một đời sống hoàn thiện là bản thân chính đời sống. Có quá nhiều điều chúng ta được nghe thấy về những tư tưởng vĩ đại, sâu sắc, thâm thúy và những cảnh giới khai sáng, những hiện tượng tối thượng… Thật ra đạo Phật đơn giản hơn như thế, nhìn từ góc cạnh mô hình so sánh, đạo Phật chính là một phương thế đem lại hạnh phúc giữa cuộc đời bằng cách quay trở về với cuộc sống, bắt đầu từ đời sống của mỗi chúng ta, khởi hành từ những thái độ mới, mỗi ngày một ít.

Bằng cách nào? Hãy bình thản lại, sống chậm hơn một chút, ý thức hơn một chút. Hãy là một người dễ mến thân ái hơn, đạo đức hơn mỗi ngày một chút. Khi một người được giải phóng khỏi hằn học ghen tuông, khỏi tham lam độc ác, dẹp hết những tư vị cay đắng, từ bỏ đeo đuổi những mơ ước viển vông, họ sẽ có bình an. Nhất là ta nên tìm thấy ý nghĩa khổ đau trong vui thỏa và hạnh phúc ở chừng mực tiết độ, cuộc sống của chúng ta sẽ không bao giờ rơi vào những cung bậc não thức dằn vặt, kể cả hơi thở của ta sẽ nhẹ và thơm hơn. Hãy ngừng ngay việc tự hành hạ mình, hãy cho phép mình hòa nhập và tận hưởng những gì chúng ta đáng được tận hưởng. Cuộc sống là một kho tàng niềm vui. Bạn hãy từ bỏ u ám và đau khổ, chỉ với không còn đau khổ và u ám nữa thì cuộc sống tự thân nó đã vui vẻ hơn gấp bao nhiêu lần rồi.

Các nhà Phật học còn sử dụng khái niệm tu luyện để diễn tả về những hành động và ý thức của mình. Họ khuyến khích chúng ta hãy cứ tiếp tục luyện tập. Họ khuyến khích chúng ta rằng chẳng có cá nhân nào là hoàn hảo. Và điều họ muốn nhắc nhở chúng ta là hãy nâng mình lên, mỗi ngày một ít – và đó cũng chính là điều mà các nhà liệu pháp muốn những thân

chủ của mình nên thực hiện: Mỗi ngày một ít. Và đó cũng là nền tảng của tất cả những kỹ năng liệu pháp.



Chương 25. THUYẾT NHÂN CÁCH TỔNG HỢP



1. Dẫn nhập

Sau một khóa học về các học thuyết nhân cách với những kiến thức của các nhà tâm lý cổ thụ như: Freud, Jung, Roger, Frankl, Bandura và Eysenck... Các sinh viên thường hỏi: Có một học thuyết nào khả dĩ có thể đáng tin cậy khi áp dụng mà không bị sai? Có thể tóm gọn lại hơn nữa được không? Đâu là đúng và đâu là sai?

Thật không may, tâm lý nhân cách chưa hẳn là một ngành khoa học, ít nhất tâm lý nhân cách vẫn chưa thể là một ngành khoa học giống như sinh vật hay hóa học. Những giải thích về cơ cấu vận hành trong tâm lý nhân cách thiếu hẳn một khối kiến thức chung mà thường các nhà tâm lý luôn tranh luận và bài xích lẫn nhau. Trong khi đó các ngành khoa học khác có những luật định có thể được thể nghiệm và kiểm chứng. Điều đáng buồn là tâm lý nhân cách đã không có những điều này.

Nhiều người có hy vọng rằng nếu đến một thời điểm nào đó trong tương lai, khi những sự khác biệt trong ngành Tâm lý được giải quyết để các mũi nhọn sẽ hướng vào một trung tâm thống nhất để tâm lý học nhân cách có thể trở thành một ngành khoa học có những cách vận hành và những quy luật nhất định hẳn hoi, như thế tâm lý nhân cách mới trở thành một ngành khoa học thật sự được. Hy vọng vào một ngày đó không xa nữa. Dù sao tâm lý nhân cách đã cung cấp cho chúng ta rất nhiều giải thích thú vị trong hành trình khám phá con người.

Mong sao những quan điểm đối nghịch trong tâm lý nhân cách một ngày nào đó sẽ được thống nhất để mọi người cùng nhìn nhận và đánh giá thật đúng để chúng có thể trở thành những bộ phận của một ngành khoa học thật sự. Trước mắt, một xu hướng học thuyết tổng hợp được áp dụng, coi ngành Tâm lý như một hộp dụng cụ bao gồm nhiều dụng cụ khác nhau và họ sẽ áp dụng từng dụng cụ vào mỗi trường hợp cụ thể: ví dụ đóng đinh cần búa, xiết ốc cần đến kìm hoặc cờ lê, hay sử dụng một con ốc cần phải có một cái tô vít…

2. Ý thức và cõi vô thức

Đây là điều lớn nhất mà Freud đã cống hiến cho chúng ta. Tuy ông không phải là người tạo ra ý tưởng, nhưng là người có công đem những ý tưởng này ra ánh sáng để mọi người biết đến. Nhiều học thuyết nhắc đến ý thức và cõi vô thức, tuy ở những mô thức khác nhau, song đã thể hiện được khái niệm chung là nhiều hành vi của chúng ta chịu ảnh hưởng của những đại lượng ngoài khả năng ý thức của chúng ta, tất nhiên đây là những đại lượng sinh lý gần gũi. Cõi vô thức rất khác với bản năng, ít nhất ở khái niệm vô thức. Tuy nhiên chúng ta có thể thống nhất rằng vô thức có ba bình diện sau:

1. Bình diện sinh học: Đây là những nét gần gũi mà chúng ta tin rằng vô thức đã xuất hiện trong hệ tâm thức chúng ta như xung động vô thức của Freud và vô thức tập thể của Jung. Vô thức có thể là những bản năng còn sót lại trong quá trình tiến hóa, hay những nhân cách bẩm sinh của mỗi chúng ta, hay có thể đây là kết quả của những quá trình được lập trình hóa trong những giai đoạn phát triển của thai nhi. Những phạm trù vô thức sinh học được các nhà hiện sinh học đề cập đến qua hiện tượng bị ném vào cuộc đời. Các nhà sinh xã hội đã đề cập đến vai trò của thuyết tiến

hóa trong việc tạo ra những lực hấp dẫn trong bức tranh nhân cách trên mô thức di truyền học.

2. Vô thức xã hội. Đây là một khái niệm được Fromm sử dụng, tương đương với siêu ngã của Freud, đây là lĩnh vực bao gồm ngôn ngữ, văn hóa, những giá trị truyền thống. Vai trò và ảnh hưởng của môi trường xã hội mà chúng ta đã học tập và hấp thụ là rất thực. Để rồi cuối cùng vô thức xã hội đã trở thành một bản năng thứ hai, có những tác động lên những hành vi của chúng ta. Ta thấy các nhà hiện sinh đã coi vô thức xã hội như quá trình quy hàng hay nơi học thuyết nhân văn học của Rogers khi ông đề cập đến những giá trị mà chúng ta thường dựa vào. Chúng như những điều kiện có tính năng giá trị mà chúng ta đã nhập tâm.

3. Vô thức cá nhân: Đây là khái niệm mượn từ học thuyết của Jung, một khái niệm vô thức của cái tôi. Khái niệm này bao gồm những thói quen đặc trưng mang tính tư chất cá nhân. Khi chúng ta học hỏi và áp dụng những thói quen này quá nhuần nhuyễn đến một lúc nào đó chúng sẽ trở thành một thao tác tự động. Ví dụ cô nhân viên bán hàng mỗi lần thấy người vào tiệm của mình là mỉm cười chào: Xin lỗi anh cần gì ạ? Hoặc

những thao tác đơn giản hơn như đi xe máy, chải tóc, thay quần áo, trả lời điện thoại, hay nói dối tất cả nhiều khi được thực hiện một cách vô thức.

Ngoài ra những xu hướng xử lý vấn đề quá quen thuộc mà chúng ta vẫn áp dụng những con đường tắt. Chúng ta chỉ xử lý vấn đề ở cái ngọn chứ không phải cái gốc, biện hộ và bào chữa, lẩn tránh và kiếm cớ… Theo các nhà tâm lý thì đây là cơ chế tự vệ. Khi đối diện với tình huống không thuận lợi, có tính đe dọa – nhằm mục đích chúng ta bảo vệ giá trị bản thân của mình thì chúng ta sẽ sử dụng ngay những cơ chế tự vệ này.

Một trở ngại lớn với nhiều nhà tâm lý hiện đại là cõi vô thức thật ra nằm ở đâu và hình thù của nó ra sao? Có phải nó thật sự là trung tâm của bản thân chúng ta? Phải chăng con người là những con rối được giật dây bởi vô thức. Và càng đào sâu hơn, một khái niệm đại lượng mới xuất hiện: Sự nối kết con người với vũ trụ hay Thượng Đế là một hạt giống âm ỉ mà chúng ta có quyền đánh thức để nó mọc mầm hay không?

Vô thức và ý thức là hai đại lượng đối nghịch

nhau như bản bằng tự nhiên so với những kỹ năng chúng ta học được trong đời sống. Vậy có sự liên kết nào đó hay không? Nếu không có động cơ, liệu chúng ta có ý chí để học hỏi những kỹ năng mới mẻ? Và tại sao loài cọp hàng triệu năm không ban giờ chán ngán món thịt nai, luôn bằng lòng với việc ngủ dưới gốc cây và chẳng bao giờ sử dụng bất cứ một phương pháp kế hoạch hóa gia đình nào. Còn với con người, chúng ta chuyển đổi ẩm thực thường xuyên, muốn nhà cao to hơn, và luôn khát khao tìm ra những đột phá mà chẳng hiểu vì sao chúng ta đã phát triển quá nhanh như thế?

Câu hỏi về ý thức càng khó hơn trong việc làm sao chúng ta có thể đo đạc và đánh giá được nó. Tuy nhiên ai trong chúng ta cũng gật đầu với nhau rằng: Chúng ta cảm nhận được ý thức qua việc chúng ta nắm bắt và xử lý các tình huống một cách có thể tiên liệu được, nhất là trong việc chúng ta đã có một hệ thống thuật ngữ và tên gọi cho những hiện tượng trong cuộc sống? Tuy thế việc đánh giá ý thức xem ra vẫn không thể nào thống nhất được. Một điều đáng ghi nhận là cõi ý thức đã giúp giải thoát con người, song chúng ta thường bỏ quên những khả năng tiềm tàng trong việc sử dụng chúng và đó cũng chính là điểm

khác biệt giữa vươn lên và đầu hàng số phận.

Ý thức là một phạm trù chủ quan, là của riêng và chỉ riêng với người đó. Vì thế tâm lý nhân cách thật ra là một ngành học phục vụ cho đối tượng ý thức cá nhân nhằm tìm ra một đáp số cho một hệ có phương trình phức tạp, một điểm tương đồng giữa ý thức cá nhân và đời sống của họ. Nếu cứ bắt tâm lý nhân cách phải có một công thức chung, chúng ta sẽ chẳng khác gì một con ngựa gỗ mà bạn có thể nhún nhảy nhưng chẳng thể đem bạn đi đâu được. Tất cả những gì bạn nghe, nhìn thấy, phân tích, lưu trữ, truy cập, ứng dụng và thực hiện đều dựa vào những mô thức xử lý dựa trên một khung tư duy nhất định trong hệ thống tâm thức RẤT RIÊNG BIỆT của một con người, đó mới chính là con ngựa thật để chở cá nhân ấy vào cuộc sống được. Vì thế ta chỉ có thể hiểu được một con người KHI và CHỈ KHI ta hiểu được bên trong những gì họ suy nghĩ. Song chẳng ai có can đảm để cho người khác đi vào thế giới cõi riêng của họ. Vì thế tâm lý nhân cách đã không thể trở thành một ngành khoa học cụ thể như địa chất hay vật lý chẳng hạn.

3. Những giai đoạn phát triển

Nếu như cõi vô thức và ý thức được các nhà tâm lý nhân cách bày tỏ sự quan tâm nhiệt tình thì mô hình các thời kỳ phát triển, thường được rất ít trong số họ rất quan tâm chú ý đến. Ta thấy chỉ có Freud, Erickson, Rollo May và Piaget là người đề cập đến những giai đoạn phát triển. Tất nhiên các giai đoạn phát triển trong tâm lý học có sự liên hệ tương đối gần gũi với sinh vật học, với từng thời kỳ khác biệt: Trẻ sơ sinh, trẻ nhỏ, tuổi dậy thì và trở thành người lớn. Nhiều học giả thường chia ba thời kỳ phát triển của con người gồm thời thơ ấu, tuổi dậy thì và tuổi trưởng thành.

Thời kỳ thơ ấu nơi con người rất khác so với những động vật. Tất cả chúng ta đều được sinh ra chưa trưởng thành. Có lẽ đây là kết quả của một chọn lựa mà con người đã phát triển xuyên suốt lịch sử tiến hóa. Theo C. George Boeree (2006), một sinh vật đứng thẳng và đi trên hai chân làm sao sống nổi khi sinh ra một đứa con có cái đầu quá lớn. Vì thế, bà mẹ phải sinh ra đứa con trước khi cái đầu của em bé phát triển quá lớn. Thời gian mang thai chỉ vừa đủ dài để em bé có thể sống sau khi sinh và nhiều chức năng vẫn còn đang phát triển như não chẳng hạn. Và trong

khoảng từ 6–12 tháng tuổi, hệ thống thần kinh bây giờ đã phát triển tạm ổn định để trẻ em có thể học tập từ những kích thích nơi môi trường xung quanh qua cách thiết lập những định hướng cơ bản, cung cấp những hệ thống lưu trữ dữ kiện khi em lớn lên sau này.

Tuổi dậy thì là một giai đoạn phát triển rất rõ nét, một giai đoạn chuyển tiếp từ thế giới trẻ em sang thế giới người lớn có liên hệ với những thay đổi về lượng nội tiết tố dẫn đến những thay đổi cơ bản về cấu trúc cơ thể và những chức năng sinh học cần thiết để giúp các em bé trở thành những chàng trai hay những cô gái và đây cũng là một giai đoạn có nhiều thay đổi về mặt tâm lý.

Giai đoạn phát triển trưởng thành là một phần dài còn lại của đời sống con người, đây là thời điểm (xét về mặt sinh lý) các bộ phận đã phát triển gần như kiện toàn và có xu hướng vận hành càng ngày càng xuống cấp, cuối cùng là ngừng hoạt động tại một thời điểm nào đó trong tương lai. Song, đây là giai đoạn chúng ta vẫn phát triển về mặt nhận thức, văn hóa và những giá trị tinh thần khác. Đây là một nhiệm vụ bất khả kháng mà mỗi chúng ta ở một mức độ nào đó sẽ đều phải thực hiện để tìm cho mình một vai trò và một

vị trí trong xã hội.

Với những giai đoạn trưởng thành, ảnh hưởng của các giá trị văn hóa tinh thần có quyết định rất lớn lên cách suy nghĩ của chúng ta. Khi còn nhỏ, chúng ta đã lưu trữ những giá trị ấy trong hệ thống tâm thức, nhưng ở giai đoạn phát triển trưởng thành chúng ta mới có thể nhìn ra sự liên hệ giữa những sự kiện trong bối cảnh văn hóa qua lăng kính xã hội. Trong giai đoạn này, một cột mốc quan trọng xảy ra đối với nhiều cá nhân chúng ta là quyết định lập gia đình. Mặc dù trong xã hội hiện nay chúng ta có nhiều xu hướng lựa chọn rất phong phú cho các mô hình xây dựng gia đình, trong đó quyết định một đời sống độc thân cũng là một chọn lựa. Và tất nhiên quyết định này đến từ cả phía sinh học và tâm lý học.

Các trẻ sơ sinh tập trung vào những phát triển sinh học, sau đó các em chuyển sang phát triển cái tôi, trong quá trình em được tiếp cận với môi trường qua những người thân khác. Từ cái tôi, dưới ảnh hưởng của những tác động đến từ văn hóa xã hội và đạt đến giai đoạn phát triển xã hội, các em phát triển vào lứa tuổi dậy thì. Trong giai đoạn này, yếu tố tính dục và hormone đã là một động lực rất lớn, gần như

không thể nào xem nhẹ được trong bức tranh tâm lý nhân cách nơi con người.

Theo C. George Boeree (2006), cách ông nhìn vào từng giai đoạn phát triển ở con người sẽ tuân theo những giai đoạn sau đây:

1. Giai đoạn còn nằm trong bụng mẹ và giai đoạn ấu nhi, con người đang xây dựng những nền móng cơ sở hạ tầng cho nhân cách sau này của chúng ta được hình thành – một hệ thống sinh hóa học thông qua hệ thống tuyến nội tiết và những chất hóa học thần kinh.

2. Giai đoạn tuổi thơ ấu chúng ta phát triển nhân cách bằng cách quan sát những thói quen từ người lớn và những đối tượng bên ngoài gia đình, nhưng đối tượng trong gia đình vẫn là quan trọng nhất.

3. Giai đoạn từ tuổi dậy thì đến thời kỳ người lớn, chúng ta phát triển nhân cách thông qua ý thức và những kỹ năng mang tính chiến lược, nhắm vào phạm trù xử lý các vấn đề và tạo ra những quyết định xây dựng cho mình một nhân cách phù hợp nhất với hệ tâm thức của chúng ta.

4. Cá tính

Đây là cách chúng ta gọi một phần quan trọng của nhân cách con người hay đặc tính của một con người đã được cài đặt trong mỗi chúng ta qua một cơ năng di truyền học. Kết quả là mỗi chúng ta sẽ được sinh ra với một cá tính đi theo suốt cuộc đời, có tác động rất lớn đến cách chúng ta tiếp cận và lưu trữ dữ kiện từ đời sống văn hóa xã hội. Cách chúng lý giải và nhận thức văn hóa xã hội rất khác nhau ở những mức độ đậm nhạt, phần nhiều có liên hệ đến cá tính của chúng ta. Cá tính là một đại lượng mang tính chủ quan nội tại và có tính năng tức thời. Có nghĩa, ta thường ứng xử bột phát trong lúc nói và sau đó sẽ được điều chỉnh cho phù hợp (nếu cần thiết). Jung đã khởi xướng và Eysenck đã là người mổ xẻ kỹ hơn về khái niệm cá tính.

Phần nhiều các nhà học thuyết chấp nhận 2 chiều kích của nhân cách được xác định trước lúc cá nhân chào đời có liên hệ di truyền học là:

Hướng nội và hướng ngoại hay còn gọi là khả năng giao tiếp xã hội, vốn được coi là chức năng ổn định tâm lý.

Ngoài ra còn có 3 mô hình khác tương đối được đông đảo các nhà tâm lý chấp nhận là:

1. Đạo mạo tính rất kỹ tính nên còn được gọi là keo kiệt, hay xét nét từng tí.

2. Xuề xòa dễ chịu, rất dung hòa và nhiệt tình nên còn được gọi là có khả năng tư duy cảm xúc.

3. Cởi mở, uyển chuyển linh động nên còn gọi là có tính văn hóa hay cảm giác trực giác.

5. Vai trò của quá trình học tập

Những nhà tâm lý học hành vi như Skinner, tâm lý xã hội như Bandura, hay tâm lý nhận thức như Kelly là những người đã có công trong việc giới thiệu kinh nghiệm học tập vào tâm lý học. Trong lĩnh vực rút kinh nghiệm, có thể nói con người đã học tập qua ba tuyến tiếp thu: Từ môi trường sống, từ xã hội và qua ngôn ngữ.

1. Học hỏi từ môi trường: Được các nhà học thuyết theo nhóm Paplov và Skinner chú trọng vào những kích thích đến từ môi trường qua kết quả của một hành vi đã được điều kiện hóa. Nói khác đi học hỏi từ môi trường cho phép con người nhắm đến khả

năng tạo ra cho mình được nhiều những phần thưởng và giảm đi những hình phạt. Và chúng ta rút ra những kinh nghiệm từ chính môi trường sống của mình.

George Kelly có cách nhìn về việc chúng ta rút kinh nghiệm từ công trình nghiên cứu của Snygg và Combs (vốn thuộc nhánh tâm lý Tổng thể hình thái – Gestalt psychology): cho rằng chúng ta học tập bằng cách phân biệt một điều với những điều khác dựa trên kết quả của các sự kiện qua cách chúng ta tiếp cận với chúng. Như vậy cả hai nhà hành vi học và tổng thể học đều tin rằng chúng ta cần vận dụng đến ý thức trong quá trình rút ra kinh nghiệm.

2. Rút kinh nghiệm từ xã hội: Bao gồm chủ yếu những hành vi thao tác mang tính bắt chước được Bandura giới thiệu, vẫn dựa trên nền tảng kết quả thưởng và phạt, nhưng cá nhân học tập do quan sát nơi người khác. Đây là cách rút kinh nghiệm có ảnh hưởng nhiều nhất đến nhân cách của một cá nhân, vì dù sao nhân cách thường là bộ mặt chúng ta trang bị để đối diện với thế giới xã hội bên ngoài. Cách học tập rút kinh nghiệm từ xã hội cần đến ý thức khi ta cố gắng học hỏi một kỹ năng mới. Tuy nhiên học hỏi cũng có thể là vô thức khi chúng ta sống trong một cộng đồng

có sự liên hệ chặt chẽ và những thao tác sẽ mang tính rập khuôn, máy móc.

3. Tiếp thu kinh nghiệm qua ngôn ngữ: Đây là đang tiếp thu kinh nghiệm chúng ta thu thập qua giáo dục ở trường học, do đọc báo chí, sách vở, nghe đài và tính cố gắng áp dụng khám phá. Nhiều người có những kinh nghiệm sống và xử lý các vấn đề nhờ đọc sách nhiều. Tất nhiên đây là cách học rất ít người quan tâm và phát huy.

6. Cảm xúc

Cảm xúc hay cảm giác là điểm then chốt của tâm lý nhân cách. Ở mức độ thấp nhất, chúng ta có cảm giác đau đớn và khoái lạc đại diện cho khổ đau và vui sướng vốn là những cảm xúc nền tảng cho những cảm xúc khác. Khổ đau xuất hiện khi thế giới đem đến cho ta quá nhiều vấn đề vượt ngoài khả năng xử lý và sức chịu đựng của chúng ta. Hạnh phúc là cảm giác khi ta biết mình có thể xử lý thành công tất cả những vấn đề xảy đến từ cuộc sống.

Lo lắng là một đề tài thú vị đối với các học thuyết nhân cách. Mặc dù có nhiều định nghĩa về lo lắng, phần đông vẫn chấp nhận một định nghĩa chung

cho rằng trạng thái lo lắng xảy ra khi con người có liên hệ với những nỗi sợ vô lý và không cần thiết. Theo Kelly, lo lắng là bị vướng vào một tình huống lo sợ – mặc dù tác nhân gây sợ trong tình huống ấy có thể có thật hoặc không có thật.

Sợ hãi là trạng thái cảm xúc cụ thể về một mối nguy hiểm mà cá nhân tin rằng đấy là có thực cả về mặt sinh lý và tâm lý (tuy nhiên nhiều lúc những tác nhân gây ra sợ hãi hoàn toàn là không có thực).

Mặc cảm là một cảm giác quan trọng khác có liên hệ với xấu hổ, đây là trạng thái cảm xúc dâng lên khi chúng ta đối diện với những tình huống xã hội đã được cài đặt trong hệ tâm thức cho ta biết mình đã làm sai. Kelly tin rằng mặc cảm xảy ra khi ta có những cảm xúc ngược lại với tuyên ngôn làm người của mình. Đây là những tiêu chuẩn không nhất thiết phải tương ứng với những tiêu chuẩn của xã hội chung. Các nhà hiện sinh còn đi xa hơn, cho rằng mặc cảm ân hận sẽ xảy ra khi mình bỏ lỡ những cơ hội tốt đẹp với chính bản thân của mình trong quá khứ.

Buồn chán là kinh nghiệm khi chúng ta tin rằng cuộc đời đã không diễn biến theo một trật tự

đáng lẽ sẽ xảy ra như thế và chúng ta không có bất cứ một khả năng nào để thay đổi hoặc cải thiện những tình huống ấy. Hoặc đôi khi cuộc sống yêu cầu ta phải thay đổi nhưng chúng ta không có can đảm để thay đổi vì nhiều lý do khác nhau. Buồn đau là cảm giác như người thân ra đi hoặc chúng ta lâm vào cảnh tù tội là những ví dụ điển hình. Chúng ta còn có tâm trạng trầm uất vốn là một nỗi buồn vô căn cứ kéo dài sau một sự kiện đã xảy ra trước đó. Hoặc trầm uất có thể là tình trạng bệnh lý.

Giận dữ cũng tương tự như buồn chán khi ta nhận ra thế giới đã không vận hành như ý chúng ta. Tuy một điểm khác là chúng ta có thể thay đổi bản thân mình để cải thiện thái độ giận dữ của mình. Khi chúng ta thao tác trong trạng thái giận dữ, hành vi của chúng ta trở nên gây hấn và nổi xung. Giận dữ và nổi xung, bản thân chúng không là xấu hay tốt, khái niệm xấu hay tốt được định nghĩa trong bối cảnh xã hội và điều kiện hoàn cảnh của tình huống. Giận dữ với kẻ thù của dân tộc hoặc căm phẫn những hành vi tội ác bất công ở xã hội là điều nhiều xã hội khuyến cáo qua tinh thần yêu dân tộc. Song, nếu giận dữ và hằn học không đúng chỗ, nhất là giận dữ vô lý, chúng ta sẽ gây ra

những lần xích mích đáng ra có thể đã được kiểm soát chặn đứng ngay từ đầu.

Ngoài ra chúng ta còn có nhiều cảm xúc không định hình, buồn tẻ vu vơ, giận vô căn cứ, mệt mỏi, ngờ vực, đắn đo – tất nhiên chính những cảm xúc này đã khiến cho đời sống của chúng ta trở nên phong phú và kinh nghiệm làm người càng thêm phần sống động. Tuy nhiên nếu có quá nhiều những cảm xúc không định hình này, chúng sẽ có ảnh hưởng xấu đến sinh hoạt hàng ngày. Đây chính là lúc đề chúng ta đánh giá lại bức tranh hiện thực của vấn đề.

7. Động cơ

a. Động cơ là một bộ phận quan trọng thiết yếu trong tâm lý nhân cách. Để hiểu được khái niệm cũng như hình thức hoạt động của động cơ, chúng ta cần phải nắm bắt được tại sao một cá nhân lại có một nhân cách như thế. Vì nhân cách chính là cách chúng ta tiếp cận một cách có chủ ý với những đòi hỏi của cuộc đời.

b. Động cơ từ nguồn gốc sinh học phần nhiều có nguồn gốc bản năng về những nhu cầu như không khí để thở, nước uống, thức ăn. Kế đến là những nhu

cầu giảm đau (nếu có bệnh) và những nhu cầu khoái cảm khác như nhu cầu tính dục, nhu cầu giải trí.

c. Động cơ có nguồn gốc xã hội là động cơ tùy thuộc vào từng mô hình và mức độ phát triển của xã hội mà cá nhân sống trong đó. Đây là những động cơ có nguồn gốc xã hội dựa vào nhu cầu văn hóa tinh thần. Tuy nhiên các nhu cầu tinh thần thường là động cơ có nguồn gốc xã hội như nhu cầu được chấp nhận, được quan tâm, được yêu thương, có cơ hội yêu thương và được tôn trọng. Maslow và Rogers đã cung cấp cho chúng ta khá nhiều những khái niệm trong đó khẳng định rằng nhu cầu vật chất phải được đảm bảo trước khi nhu cầu tinh thần xuất hiện (theo Maslow) và giá trị tích cực là những động lực kích thích con người ta biết chấp nhận chính mình, hướng tới điều thiện và làm điều tích cực cho bản thân và xã hội (theo Rogers).

d. Động cơ đến từ bản thân là động cơ bắt nguồn từ những trải nghiệm cá nhân về con người thật của mình, nhất là những thói quen (bao gồm cả những thói quen xấu và thói quen tốt). Trong đó những cơ năng tự vệ vốn là những cách tiếp cận thiếu lành mạnh khi xử lý những tình huống không được như ý mình.

đ. Những động cơ tinh thần là động cơ thuộc phạm trù ý thức và chúng ta thường nhìn chúng như những phương thế cung cấp giá trị ý nghĩa về mục đích sống và ý nghĩa con người. Động cơ tinh thần được chia ra làm thành hai bộ phận nhỏ hơn: (a) động cơ muốn mình có năng lực: đây là động cơ kích thích cá nhân học tập phấn đấu, trở thành có chuyên môn và đạt được những khả năng sáng tạo. Adler đã nhắc đến điều này qua khái niệm phấn đấu để trở thành hoàn thiện. (b) Một động cơ tinh thần khác là động cơ chân thành: đây là động cơ khuyến khích con người sống có những quan tâm đến xã hội, có tình thương, tình yêu. Erikson cũng đề cập đến động cơ này trong những năm tháng của giai đoạn trưởng thành nơi con người.

Ngoài ra chúng ta còn có nhiều hình thái động cơ nảy sinh từ nhiều tình huống đặc biệt, không có nền tảng chủ lực mà là kết quả của những kinh nghiệm hiện sinh đến từ cuộc sống đa dạng phong phú. Ngoài ra chúng ta còn có những động cơ đến từ tôn giáo, từ lương tâm, từ quan hệ huyết thống, từ tính dục và những gam cảm xúc rất khác nhau. Tất nhiên chúng ta sẽ khó quên được Rollo May, một người đã tin rằng bên trong mỗi người là một thế giới những vị

thần đã điều khiển tất cả những hành vi của chúng ta.

Những động cơ nói trên có thể tìm thấy trong một khái niệm chung đó là nhận ra giá trị thực của mình. Rogers, Jung và Horney đã sử dụng khái niệm này với tên gọi là nhận ra bản thân mình, có nghĩa là chuyển tải khả năng tiềm ẩn trở thành hiện thực. Theo Snygg và Combs, nhận ra giá trị của mình có nghĩa là duy trì và thăng tiến điều kiện bản thân. Một khía cạnh bình thường của đời sống khi chúng ta cố gắng lưu lại dấu vết cuộc đời của mình qua con cái và công việc. Chính khía cạnh tinh thần là yếu tố thúc đẩy ta trở thành bất tử và biết sống vượt ra chính khả năng giới hạn của mình, để nối kết với thế giới bên ngoài. Và một số không nhỏ đã mượn tôn giáo như một kênh nối trực tiếp.

8. Bệnh thần kinh

Rất nhiều cá nhân có những vấn đề và khó khăn từ khi họ còn rất nhỏ và trải qua những ký ức tuổi thơ khá dữ dội như bị lạm dụng tình dục, sách nhiễu, đầy dọa, bỏ rơi, đói khát, bệnh tật, cha mẹ ly dị, bạn bè chế diễu, cha mẹ kỳ vọng quá nhiều, cha mẹ di chuyển chỗ ở, tai nạn, tuổi thơ vì thế đã bị ăn cắp hoặc bị tàn

phá. Nhiều người khi lớn lên vẫn bị ám ảnh bởi những nỗi sợ hãi kinh hoàng trong quá khứ. Cứ thế, họ luôn luôn sống trong tình trạng lo lắng và sợ hãi, mặc cảm, buồn bã, tủi, hận, ngờ vực, mất phương hướng, lạc lõng giữa cuộc đời, đơn giản là vì họ không còn tin tưởng vào cuộc đời nữa.

Những trẻ em may mắn có cha mẹ và tình cảm gia đình, có bạn bè tốt, có thầy cô quan tâm giúp đỡ sẽ dễ dàng vượt qua những khó khăn khi còn bé. Với những em không được quan tâm, không có người cung cấp cho các em những giá trị tích cực, ngay cả nhiều em dù không có những khó khăn về điều kiện vật chất vẫn lớn lên và trở thành những cá nhân phát triển không toàn diện vì các em thiếu những mô hình đời sống tinh thần lành mạnh.

Adler, Horney, Rogers và Bandura đều đồng ý rằng những giá trị tinh thần tích cực như tình cảm, sự chấp nhận, thái độ tôn trọng được quan tâm, thể hiện tình cảm lành mạnh, đùm bọc, giúp đỡ sẽ là những giá trị mà tất cả chúng ta đều cần đến khi còn bé, đáng buồn là chúng ta vì nhiều lý do khác nhau đã biến những giá trị tinh thần ấy trở thành những giá trị có điều kiện. Ví dụ con phải ngoan thì bố mẹ mới thương.

Chúng ta đã quen theo nếp nghĩ rằng bé phải ngoan trước và ta sẽ thương bé sau. Nhưng thật ra thương con và con ngoan là hai phạm trù nên diễn ra song hành, cha mẹ luôn thương mến con cái trước và từ đó em sẽ trở nên ngoan ngoãn hơn: Nhiệm vụ của cha mẹ là phải bảo đảm được tinh thần nhất quán trong việc hướng dẫn con cái bằng tình thương và lòng tôn trọng. Nếu không bé lớn lên sẽ có rất ít tự trọng, khái niệm về bản thân của em rất nghèo nàn, hoặc bé sẽ phát triển trở thành hội chứng vô dụng.

Cần biết rằng cảm giác mặc cảm hoặc ít tự tin, khái niệm bản thân nghèo nàn thường được đánh giá một cách rất chủ quan. Chúng ta thường quy trách nhiệm cá nhân cho những người yếm thế và lên án họ. Còn người mặc cảm thường có cảm giác buồn chán về những điểm mà họ không được thuận lợi bằng người khác. Vì thế liệu pháp cần đánh thức những khả năng tích cực của một cá nhân để họ sử dụng năng lượng của mình trong việc phát huy thế mạnh. Thay vì lãng phí năng lượng vào những buồn sầu co cụm, họ có thể chuyển khối năng lượng này vào những hành vi có giá trị tích cực. Tuy nhiên, những phạm trù mà thân chủ băn khoăn sẽ là trọng điểm mà cả nhà trị liệu và

thân chủ sẽ cùng nhau xử lý.

Với những cá nhân không có niềm vui trong cuộc sống đích thực, phải sống trong thế giới mặt nạ và những cơ chế tự vệ, nhiệm vụ của chúng ta là phấn đấu để nhận ra rằng chúng ta đang kéo theo một khúc gỗ nặng mà tưởng đấy là cái nạng. Một điều thật đơn giản là ai trong chúng ta cũng có thể bước đi trên đôi chân của mình nhưng chúng ta lại thường mượn cái nạng gỗ tư duy sai lệch để chống đỡ cho những vấn đề từ thế giới vật chất và dư luận xã hội rất nặng. Chúng ta cần đi vững trên đôi chân tư duy tâm lý lành mạnh của mình.

Từ chối và dồn nén là cơ chế tự vệ muốn chặn lại những kinh nghiệm một cách trực tiếp đến từ cuộc sống và từ vết thương quá khứ. Nếu lạm dụng hai cơ chế tự vệ này, giá phải trả sẽ là trạng thái kiệt sức cảm xúc. Cơ chế tự vệ từ chối là gạt bỏ những tác động đến từ bên ngoài, cơ chế tự vệ dồn nén là ép đẩy những cảm xúc không lành mạnh và khiến cho tâm trạng của mình càng ngày càng nặng nề hơn.

Thay đổi cách nhìn và biện luận là cơ chế tự vệ đôi lúc cung cấp những hướng xử lý tích cực. Đây là

hai cơ chế tự vệ không quá tiêu cực và thụ động. Hai cơ chế tự vệ này cần đến kỹ năng lý trí. Cơ chế tự vệ thay đổi cách nhìn là quá trình điều khiển những thông tin dữ kiện mình nhìn thấy từ bên ngoài. Trong khi đó cơ chế tự vệ biện luận là quá trình điều khiển những thông tin, dữ kiện đã được lưu trữ trong hệ thống tâm thức của chúng ta.

Dù bằng cách nào đi chăng nữa, cơ chế tự vệ vẫn là những lời nói dối, lối đi tắt, đi vòng, né tránh và được sử dụng nhằm bảo vệ một vấn đề đáng lẽ phải được xử lý một cách tận gốc. Cơ chế tự vệ được áp dụng để chống đỡ cho sự lệch lạc giữa nhu cầu tình cảm và nhu cầu an toàn. Không ai có thể sống mà thiếu tình yêu và sự an toàn, chúng ta nói dối để bảo vệ sự an toàn của mình. Tại sao chúng ta nói dối? Vì nói dối luôn luôn có hiệu quả tức thời. Tại sao người khác tin chúng ta? Vì chúng ta nói dối thuyết phục – ít nhất là chúng ta đã nói dối một cách hợp lý - tuy nhiên ta cần ý thức được rằng về lâu dài nói dối sẽ phản tác dụng quay trở lại gây hại chúng ta, mặc dù ban đầu chúng có vẻ hiệu nghiệm trong việc giúp chúng ta xử lý vấn đề trước mặt.

Một sẽ người rơi vào trạng thái cô đơn cách ly

với thế giới. Cần biết tình trạng cô đơn là tâm trạng đau khổ, xảy ra khi con người thật bên trong và mặt nạ họ sử dụng để đối diện với thế giới bên ngoài là hai thế giới xa lạ. Người cô đơn luôn mong mỏi đạt được những giá trị tinh thần có điều kiện như Rogers đã đề cập đến. Nhiều người cô đơn vì cảm thấy mình không sống thật, sống giả dối, quanh co, gian lận, lợi dụng, thủ đoạn, cuối cùng là ám ảnh dẫn đến hiểu lầm, nghi kỵ và xem thường người khác. Họ thường dựa vào những suy diễn của mình và nghĩ rằng ai cũng tiêu cực như thế cả. Khi không tin tưởng nơi chính mình, họ lo âu sẽ có ngày ta đánh rơi mặt nạ của mình. Không tin người khác, họ càng dễ co cụm xa lánh vì họ chẳng có ai để tin cậy. Tuy nhiên cô đơn sẽ giúp tạo ra những nguồn cảm hứng sáng tạo được sinh sôi. Chẳng hạn như lời nhà thơ Inrasara đã cho rằng hiện tượng giẫm chân và trùng lặp trong sáng tác là vì chúng ta chưa đủ cô đơn cho sáng tạo. Nhờ cô đơn mà chúng ta có Hàn Mặc Tử và Trịnh Công Sơn, Mozart và Balzac.

Tâm lý có thể nói đang phấn đấu để áp dụng thật sâu rộng vào đời sống của mọi người, song có những rối loạn và những vấn đề gần hơn với sinh học và thần kinh. Vì thế các nhà tư vấn tâm lý cần cẩn thận.

Liệu pháp tâm lý không thể là giải pháp tuyệt đối hiệu quả. Tư vấn viên tâm lý không phải là một anh hùng một mình mà cần liên kết với những chuyên ngành khác. Biết được giới hạn của mình đôi khi chính là một bước rất cần thiết đối với một điều trị viên có trách nhiệm.

9. Chiến lược đối phó

Những người có vấn đề thần kinh thường bị lôi kéo vào những xu hướng đời sống mà những người bình thường khác sẽ xa lánh như mượn rượu, mượn thuốc phiện, cờ bạc và những kênh van xả độc hại khác. Đây là những hành vi thường có tính lệ thuộc về mặt cảm xúc/cảm giác, những tư tưởng ám ảnh. Các nhà hành vi học gọi chung những hành vi này là thói quen thích ứng sai lệch. Ellis gọi đấy là những niềm tin không chuẩn xác, còn Binswanger và Horney gọi là những nhu cầu thần kinh thái quá.

Có nhiều chiến lược đối phó khác nhau mà người có vấn đề sử dụng để xử lý, tuy nhiên chúng ta có thể nhận ra vài nhóm chính sau:

a. Loại lệ thuộc: Là những người tin rằng mình không có năng lực. Họ tin là mình có nhiều điểm

yếu và những khiếm khuyết. Họ là người thường có cảm nhận mình đang đi vào ngõ cụt, họ sử dụng những thủ thuật điều khiển người khác bằng những than vãn (oral passive), cậy dựa, phục tùng, chấp nhận bằng mọi giá vì họ không thể tự mình đứng vững được. Một điều đáng buồn là chẳng ai trong chúng ta thích giao lưu gần gũi với những con người có tính khí lệ thuộc như thế.

b. Nhóm người hằn học dễ nổi xung: Là nhóm thường mượn thái độ hằn học để tạm thời giải tỏa cảm giác hạn chế và yếm thế của mình. Họ thường đem theo mình một mặc cảm muốn chứng minh khả năng của mình là trội nhất. Khi buồn bực hoặc bức xúc, họ không ngại ngần gì mà không kiếm cớ gây gổ và trút điều bực dọc của mình lên người khác. Họ là người có xu hướng không kiểm soát ngôn ngữ của mình. Họ tỏ ra thích cai trị và lấn lướt người khác, họ có thói quen muốn bóc lột và lợi dụng người khác.

c. Tuýp người cầu toàn tuyệt đối: Họ là người phấn đấu cố gắng để đạt được những mục đích và tiêu chuẩn thật khó thực hiện. Hoặc họ thường giả vờ là mình sẽ đạt được những mục đích đó. Họ là người thường xa lánh người khác về mặt cảm xúc hoặc

không thích lệ thuộc và dựa dẫm vào người khác. Họ là tuýp người tương đối cẩn thận, e dè, kỹ lưỡng, chi li và thường co cụm vào những công việc riêng của mình.

d. Tuýp mắc cỡ thái quá: Họ là người thích né tránh và co cụm, cố ý xa lánh những môi trường đông người. Họ có khuynh hướng cố gắng lẩn tránh mọi quan hệ xã hội công cộng. Họ có thói quen ứng xử nghiêm túc và lạnh lùng, giận dữ với thế giới bằng những hằn học che giấu bên trong và có thể bột phát vào những lúc bất ngờ nhất.

đ. Tuýp người trẻ con: Đây là nhóm người thường không nghiêm túc với trách nhiệm và hay đưa thế giới trẻ con vào thế giới của người lớn, họ thích né tránh những bổn phận, có phần bị ám ảnh bởi tư tưởng muốn mình được trẻ trung mãi mãi. Họ thích vui đùa, thích mạo hiểm. Họ thích những hành vi gây cảm giác mạnh. Họ thường là người không có chiều sâu và thích hưởng thụ.

e. Tuýp người bận rộn: Đây là tuýp người mà hầu như tất cả chúng ta thường bắt gặp chính chân dung mình trong đó. Chúng ta tìm ra những phạm trù

nào đó mà chúng ta có nhiều thế mạnh, sau đó ta vùi mình vào trong những phạm trù đó. Ngày qua ngày, tháng qua tháng, ta cứ giả vờ như đó là cách duy nhất ta có thể tìm ra ý nghĩa giá trị để khẳng định ý nghĩa bản thân của mình.

10. Liệu pháp

Một điều đáng khích lệ là tuy có nhiều điểm khác biệt rất lớn về những học thuyết khác nhau nhưng khi bàn đến liệu pháp, chúng ta có thể nhận ra có nhiều điểm tương đồng giữa các học thuyết.

Trước tiên, các học thuyết đều nhắm đến khái niệm ý thức bản thân, như Freud khuyến khích: Đem cõi vô thức ra trên bề mặt ý thức. Chúng ta muốn thân chủ hãy khám phá về tình hình hiện thực và điều kiện cơ thể, những giới hạn về mặt sinh lý, hoàn cảnh kinh tế xã hội và cả những phạm trù tâm thức cá nhân. Chúng ta khuyến khích thân chủ phát huy những động cơ mà xưa nay họ chưa bao giờ khám phá ra. Các cá nhân cần được khuyến khích tìm ra những mâu thuẫn tiềm ẩn giữa nhu cầu cá nhân và những tiêu chuẩn đời sống xã hội. Kể cả việc tìm ra những cơ chế tự vệ tiêu cực họ vẫn được áp dụng để né tránh các vấn đề.

Chúng ta cũng nên khuyến khích các thân chủ hãy khám phá nhiều hơn nữa về những phạm trù ý thức, những động cơ mang giá trị tinh thần nhằm thúc đẩy và khai thác những khả năng sáng tạo, năng lực bẩm sinh, tình cảm liên đới và những giá trị tinh thần cao quý, hướng đến đời sống lành mạnh có ý nghĩa và sung mãn.

Bàn về những phương tiện áp dụng trong liệu pháp, chúng ta được khuyến cáo cần có một tinh thần đối thoại thành thật và quan tâm, tạo ra nhịp cầu ủng hộ mạnh kiểm soát và điều khiển thân chủ. Chúng ta cần phấn đấu đạt mục tiêu cần nhắm đến là giúp thân chủ thật sự có khả năng độc lập tự chủ khi xử lý các vấn đề hiện tại cũng như trong tương lai.

Kỹ năng áp dụng trong liệu pháp có thể rất khác biệt khi so sánh giữa liệu pháp hành vi, liệu pháp tư duy, liệu pháp hiện sinh, liệu pháp phân tích, liệu pháp tổng thể hình thái và liệu pháp nhân văn học. Ở liệu pháp hành vi, những kỹ năng được áp dụng tương đối nghiêm ngặt. Trong khi đó liệu pháp nhân văn học không cần đến bất cứ một kỹ năng nào ngoài thái độ chân thành, tôn trọng, đồng cảm và thành thật với thân chủ. Tuy nhiên nhiều nhà liệu pháp chọn cho mình

một vị trí đứng giữa. Họ chọn lọc những kỹ năng và những yếu tố nhân văn phù hợp với nhân cách (personali– ties) của từng thân chủ để đem lại hiệu quả trị liệu cao nhất.

Khi cộng tác chặt chẽ với đội ngũ bác sĩ y khoa, việc sử dụng những liều thuốc an thần hoặc những biện pháp lâm sàng sẽ là một kết hợp có hiệu quả trị liệu rất đáng khích lệ. Nhất là sức khỏe cơ thể có một ảnh hưởng rất lớn đến sức khỏe tâm thần. Đôi khi thân chủ chỉ cần được nghỉ ngơi và tịnh dưỡng, nhiều vấn đề có thể sẽ được giải quyết một cách khá đơn giản. Cần biết, liệu pháp tâm lý có những mặt mạnh và cả những giới hạn nhất định. Một nhà trị liệu có trách nhiệm sẽ biết đâu là khả năng và giới hạn của mình, để kinh nghiệm của mối quan hệ trị liệu sẽ là một kinh nghiệm hiệu quả, có ý nghĩa và góp phần xây dựng những giá trị tinh thần tích cực nhiều nhất cho thân chủ.

11. Cân bằng

Một quan điểm chung quan trọng khác của thuyết nhân cách là ý tưởng cân bằng. Freud đã tin rằng khủng hoảng của tất cả những giai đoạn phát

triển khi còn bé sẽ có ảnh hưởng đến cuộc sống. Freud tin rằng các em bé nên được huấn luyện việc với vệ sinh – đừng quá sớm nhưng đừng quá trễ. Các bậc phụ huynh không nên ép các em quá nhưng cũng không nên quá dễ dãi. Theo ông thì chính sự cân bằng trong quá trình cung cấp cách chăm sóc căn bản ở giai đoạn đầu tiên sẽ dẫn đến kết quả cân bằng nhân cách khi các em lớn lên sau này.

Nhiều người tin rằng những kinh nghiệm tích cực trong việc học tập qua các cách ứng xử mô hình dựa trên trí tưởng tượng là có thực. Tuy nhiên chúng ta cần nhìn nhận và khai thác những kinh nghiệm tưởng tượng ấy. Có thể đây chính là những lực cân bằng, giúp chúng ta ứng xử uyển chuyển và linh động, tuy cần tránh lạm dụng. Ví dụ nếu không có một chút xấu hổ và một chút hoài nghi vào bản thân, theo như lời Erikson nói, nếu chỉ dựa vào trí tưởng tượng của chúng ta sẽ trở thành hống hách và tự phụ.

Toàn bộ học thuyết của Carl Jung xoay quanh khái niệm cân bằng giữa âm và dương và giữa bản ngã và cõi vô thức. Nhiều nhà lý thuyết tin rằng cân bằng giữa âm và dương sẽ là một cân bằng tốt nhất. Nghiên cứu và thể nghiệm cho thấy người có cân bằng

âm dương sẽ hiểu biết và tôn trọng những người khác. Nhận thức được bản chất nữ tính và nam tính sẽ khiến đời sống tinh thần tránh được những thành kiến phân biệt, dẫn đến đời sống lành mạnh hơn.

Otto Rank đề nghị một đời sống lành mạnh là một cuộc sống có quân bình giữa đam mê vào cuộc sống và sẵn sàng đối diện với cái chết, vì đây chính là điểm chung để chúng ta có thững ý thức nghiêm túc về ý nghĩa cuộc đời. Từ đó chúng ta sẽ không lãng phí và cũng không dè sẻn các nguồn năng lượng. Đấy là động lực giúp chúng ta dễ sống từng giây phút cuộc đời của mình một cách có trách nhiệm nhất. Otto Rank còn sử dụng khái niệm cá nhân và cộng đồng. Sự cân bằng giữa hai đời sống này sẽ giúp chúng ta tìm thấy ý nghĩa phục vụ và thăng tiến. Rollo May nói về tình yêu và ý chí, tự chủ và đại đồng, cá thể và cộng đồng, ích kỷ và vị tha. Ông khuyến cáo rằng chúng ta cần phấn đấu để giữ mức trung hòa đứng giữa các hệ cấu trúc tâm thức này.

Dù với bất cứ khái niệm nào đi chăng nữa, cân bằng tâm lý là một trạng thái cần đạt được khi giá trị ý nghĩa của mình không bị lẫn mất vào giữa những giá trị vật chất, nhưng cũng không quá chú trọng đến

độ rút lui, thu gọn vào thế giới nhỏ hẹp của mình. Cân bằng là tìm thấy ý nghĩa cái riêng của bản thân trong cái chung hòa nhập với cộng đồng, xã hội, với vũ trụ mênh mông.

Hãy chăm sóc đến mình nhưng đừng lo nghĩ thái quá dẫn đến não thức cô độc. Hãy quan tâm đến người khác nhưng luôn luôn giữ lại ý nghĩa cuộc đời của mình. Nói khác đi, cân bằng là tự giúp mình có thể giúp người khác để họ có được cơ hội giúp lại chúng ta.

12. Kết luận

Ngay cả khi ta có trong tay một danh sách những điều nhất quán không đổi, chúng ta vẫn tìm ra những quan điểm nhất quán nằm phía sau những khái niệm nhất quán khác. Lịch sử, xã hội, văn hóa luôn luôn là những đại lượng có ảnh hưởng nhất định lên mỗi chúng ta. Hơn nữa cách mỗi chúng ta tiếp cận và học tập trong cuộc sống, từ gia đình, bạn bè và phương tiện truyền thông…luôn có những tác động không nhỏ.

Chúng ta không chỉ học tập từ cuộc sống, chúng ta còn là những sinh thể có nguồn gốc từ sinh

học, di truyền, tiến hóa, bản năng…Chính những yếu tố này đã tạo ra một hệ thống cấu trúc sinh lý điều khiển không chỉ cơ thể chúng ta mà cả những hành vi ứng xử của chúng ta nữa. Điều này có thể nhận ra qua hệ thống sinh hóa bao gồm tuyến nội tiết và những chất hoá học thần kinh. Đây chính là những tác động lên tư duy và hành vi của chúng ta một cách rất cụ thể.

Từ những điều đã thảo luận, câu hỏi sau cùng là: Có nhất thiết tâm lý nhân cách phải trở thành một ngành khoa học thật sự hay không? Nếu như các ngành khoa học khác đã phục vụ sức khỏe con người một cách đắc lực, chúng ta liệu có nên bắt tâm lý làm những công việc của các ngành khoa học khác? Hay chúng ta chỉ nên bằng lòng với nhiệm vụ và chức năng của ngành Tâm lý nhân cách là cung cấp những giải thích về những hiện tượng phong phú thiêng liêng và kỳ diệu xảy ra nơi mỗi con người.

Tất nhiên đây là một câu hỏi mang tính gợi ý. Mong thay một ngày nào đó khoa học sẽ phát triển nhiều hơn nữa và chúng ta sẽ có một kết luận chính xác hơn. Mong rằng lúc ấy bản thân ngành Tâm lý học nhân cách sẽ có vai trò và vị trí của nó trong lịch sử đời sống con người.

Và như thế, một học thuyết sẽ mãi mãi chỉ là một học thuyết. Mỗi cá nhân chúng ta mới thật sự là người hiểu được ý nghĩa áp dụng của một học thuyết. Vậy tại sao mỗi người trong chúng ta lại không có một học thuyết cho riêng mình? Phải chăng chính việc tự khám phá và hiểu bản thân mình với những đại lượng tương quan khác, chúng ta sẽ có một học thuyết cá nhân chuẩn và riêng nhất cho chính bản thân mình.

Ít nhất, hy vọng rằng những học thuyết nhân cách sẽ cho chúng ta đôi điều về những nhà tư tưởng lớn đã cố gắng đi tìm và giải thích về:

– *Tại sao?*

– *Cái gì?*

– *Như thế nào?*

– *Khi nào?*

– *Ai là đối tượng?*

Đây vốn là những đại lượng đã khiến chúng ta – những con người – luôn quan sát, suy nghĩ và hành xử như một chủ thể rất riêng, rất thiêng liêng, kỳ diệu trong một thế giới vũ trụ phong phú đa dạng và

sống động.



Chương 26. LINH HỒN CÓ TỒN TẠI HAY KHÔNG?



NHỮNG THÁCH ĐỐ MỚI VỀ NIỀM TIN TRUYỀN THỐNG VỀ KHÁI NIỆM BẢN THÂN VÀ TINH THẦN NƠI CON NGƯỜI

1. Dẫn nhập

Tâm thức là một đại lượng tương đối phức tạp mỗi khi chúng ta nghĩ về nó. Ý thức là một nét đặc trưng nhất tạo ra định nghĩa con người. Nhiều người vẫn trăn trở với câu hỏi không biết ý thức là một sản phẩm được tạo ra có nguồn gốc từ sinh học hay đây là một điều mà con người chẳng cần đến nó mà vẫn tồn tại được. Nhiều người lý luận rằng thú vật không cần ý thức nhưng chúng vẫn sống? Vậy tại sao con người lại cứ phải nghiêm trọng hóa về những điều thật sự không cần thiết đến quá trình hít thở, tiêu hóa, kiếm tiền và sinh con.

Terry Sejnowski, giám đốc phòng thí nghiệm sinh học thần kinh điện toán của trung tâm Salk ở California đề nghị rằng: hệ tâm thức của con người có

một vai trò không lớn lắm trong việc đảm nhiệm chức năng quyết định các hành vi và tư tưởng như chúng ta vẫn nghĩ. Theo ông, một chất hóa học trong bộ não có tên dopamine là thành phần chủ yếu chịu trách nhiệm thông báo cho toàn bộ hệ thống não, tạo nên phản ứng trả lời những kích thích đến từ môi trường. Ông tin rằng có một nhóm tế bào não chịu trách nhiệm sản xuất ra nhiều chất hóa học có nhiệm vụ kích thích não, hay ức chế não. Kết quả là trạng thái tâm thần của chúng ta có thể thay đổi. Để giải thích một cách đơn giản hơn, ông nói, những tác nhân trong quá trình tiến hóa – nhu cầu mà mỗi cá nhân sinh thể cần có để sinh tồn như đi tìm thức ăn, tìm bạn tình, cũng như né tránh kẻ thù nguy hiểm của mình – tất cả đều được quyết định bởi cơ năng vô thức. Ông nói: ý thức giải thích những điều đã được quyết định sẵn cho mỗi chúng ta. Vậy điều đó có ý nghĩa gì trong đời sống con người? phải chăng ý thức chỉ có một vai trò rất nhỏ trong những biến động nơi tư tưởng của con người? ông nói tiếp: Thật khó khi tách hẳn suy luận và lý trí ra khỏi quá trình quyết định của con người (ý thức) – nhưng – chúng ta đã đánh giá quá cao vai trò và chức năng của ý thức trong quá trình hình thành một quyết định.

Chẳng biết chúng ta có đánh giá quá cao hay chúng ta đã đánh giá vai trò của ý thức quá thấp, chỉ biết hôm nay chúng ta luôn nói về ý thức, ít nhất trong hơn 20 năm trở lại đây. Hiện nay, ý thức đã là một trung tâm thảo luận được kỹ nghệ trí thông minh (intellectual industry) đặc biệt quan tâm nghiên cứu.

Một điều đáng ngạc nhiên là sự tập trung nghiên cứu về ý thức từ nhiều người lại càng dẫn đến những quan điểm mâu thuẫn khác biệt về ý thức. Cố gắng của các nhà thần kinh học, tâm lý học, các nhà tâm lý học nhận thức, các chuyên gia thông minh nhân tạo, các nhà vật lý và cả các nhà triết học xem ra càng làm cho những cuộc thảo luận nảy sinh ra nhiều chiều hướng suy nghĩ rất khác nhau.

Cuối cùng chúng ta đã thu lượm được điều gì từ những cố gắng ấy? Liệu chúng ta có đến gần hơn được với bộ não vật lý trong việc giải thích các mối liên hệ đến tư duy, kinh nghiệm, ý thức về bản thân của mỗi cá nhân chúng ta? Phải chăng khoa học đã nghiên cứu ý thức bằng ngả đi tìm một mô hình chuyển động thuyết nhật tân (Copernican movement), một mô hình giống như các hành tinh xoay quanh

trung tâm điểm là mặt trời? Và hiện nay người ta vẫn đang đợi chờ kết quả của những công trình thí nghiệm để có một học thuyết toàn diện và thuyết phục về ý thức?

2. Cuộc chiến giữa các nhà tư tưởng

Cuộc chiến vẫn tiếp diễn. Những câu hỏi về ý thức và những câu trả lời luôn là một mảng đề tài lớn mà nhiều người vẫn hướng về La Jolla, một điểm nóng trên hành tinh chúng ta. Đây là nơi tập trung nhiều trung tâm được trang bị những dụng cụ nghiên cứu hiện đại và đầy đủ về ý thức. Nói khác đi La Jolla là nơi đầy hứa hẹn trong nghiên cứu về ý thức nơi con người.

Một điều thú vị có thể dễ nhận ra là với đà phát triển của khoa học kỹ thuật và máy móc, chúng ta vẫn không bằng lòng với những khám phá về cõi ý thức của mình. Chúng ta càng lúc cành hăm hở hơn trong việc đi tìm một câu trả lời từ một bộ phận quan trọng của cơ thể – Bộ Não. Đây là một cơ quan đầu não, đầy những vết nhăn, nặng chừng 1.5 kg (3 pounds) cực kỳ quan trọng với con người. Các nhà học thuyết phân tích đã khiến nhiều nhà thần học, triết học

và những người có não thức truyền thống lo lắng rằng khoa học đang tấn công vào thành lũy cuối cùng của linh hồn, hoặc ít nhất những cố gắng của các nhà học thuyết phân tích đang tấn công vào khái niệm ý thức bản thân. Các nhà thần học và triết học vẫn hy vọng rằng ý thức không thể chặt ra thành từng khúc nhỏ được.

Từ chối hẳn sự hiện diện của linh hồn hoặc cố gắng trong việc phản chứng những đặc tính phi vật chất của ý thức là một hướng đi đã có từ lâu nhưng chưa ai có thể cung cấp đầy đủ các dẫn chứng thuyết phục sắc bén. Cứ thế, các cuộc tranh cãi luôn tạo ra những hiệu ứng hấp dẫn mà con người đã mải mê săn đuổi. Phải chăng chúng ta đạt được những thành tựu hôm nay do học hỏi bắt chước từ đời sống văn hóa? Hay chúng ta đơn giản chỉ là một sản phẩm của quá trình tiến hóa. Cứ thế tôn giáo và khoa học đã, đang và có lẽ sẽ tiếp tục giằng co trong cuộc chiến này.

Giả sử có những tiếng nói chung cất lên nhằm chứng tỏ rằng có một điểm đồng ý từ hai lối tiếp cận với khái niệm ý thức nơi người gặp nhau: liệu tôn giáo và khoa học có chịu lắng nghe nhau và ngồi

chung xuống một bàn thương nghị, hay cả hai bên đều phản đối thiện chí đi tìm tiếng nói chung ấy?

Tất nhiên cả hai phía đều có những lý do và hy vọng về giấc mộng chiến thắng vinh quang của mình. Cho đến thời điểm hiện tại tất cả những học thuyết đều quá chung chung và có quá nhiều điểm yếu để đối phương có thể tấn công. Trong lúc khoa học thần kinh hiện đại đang ráo riết nghiên cứu về lĩnh vực tự nhiên và vật lý nhiều người càng tỏ ra quan ngại vì họ sợ tiến trình này sẽ làm rối rắm thêm quá trình phân chia các hiện tượng đời sống con người, trong đó bao gồm cả ý thức.

Nhiều người lo lắng rằng nếu ý thức nơi con người trở thành những đại lượng vật lý, thế giới loài người sẽ có những biến động cực kỳ to lớn. Hoặc nếu như có ai đó tìm ra những nguyên nhân có nguồn gốc sinh học và vật chất ảnh hưởng lên ý thức của con người; lúc đó những giá trị tinh thần truyền thống liệu có bị hủy diệt không (?) Những kiến thức khoa học mới đây nhất đã thách thức phía tôn giáo hãy tìm ra những giải thích mang tính vật chất cơ bản về những hiện tượng trong thế giới huyền bí siêu nhiên. Ngược lại các nhà triết lý và thần học thì thách thức khoa học sẽ

xẻ đôi cơ thể và ý thức cụ thể bằng cách nào?

3. Cơ thể và tinh thần

Một điều đáng chú ý là mối quan hệ giữa tinh thần và vật chất là nền tảng căn bản quan trọng nhất mà nhiều tôn giáo vẫn sử dụng để duy trì khái niệm linh hồn. Một điều lợi chung cho nhân loại là khi cả hai phe khoa học và tôn giáo cùng chạy đua, chúng ta đã có cái nhìn mỗi ngày một khác hơn về thực trạng con người. Trong đó những giá trị truyền thống như Kinh Thánh Do Thái hay từ Huấn giảng của Phật giáo đã có tự ngàn xưa bây giờ được truy cập và trích dẫn như một nhắc nhở rằng vật chất và tinh thần phải là hai đại lượng hòa nhập, đan quyện, có âm có dương chứ không phải là hai đại lượng chống đối nhau.

Thám hiểm mối quan hệ giữa bộ não vật lý và ý thức không phải đơn giản chỉ là một lĩnh vực lớn có liên hệ đến câu hỏi về trí thông minh mà khám phá này còn giúp chúng ta vén ra bức màn về các nan đề gay cấn như sống – chết mà chúng ta vẫn chưa tìm ra được một câu trả lời chính xác.

Joseph Dial là giám đốc một trung tâm nghiên cứu khoa học ý thức có trụ sở tại San Antonio,

Texas Hoa Kỳ. Ông là người đã có nhiều đóng góp đáng kể trong lĩnh vực này đã nhận xét: Khám phá khoa học có những ứng dụng lâm sàng khi chúng ta nói về tình trạng bất tỉnh dài hạn và ý thức bị ảnh hưởng nặng như trường hợp của những người thực vật. Chúng ta cần tìm hiểu nhiều về ý thức, về khái niệm bản thân, về ý thức nhân định của mình để xác định xem ở trạng thái bất tỉnh dài hạn hoặc trạng thái thực vật liệu con người có còn sở hữu bản thân họ nữa hay không? Và vì không còn tỉnh táo để sử dụng ý thức của mình, như vậy họ có còn ý thức được rằng họ vẫn có một ý thức nhân định cụ thể.

Ý thức được chúng ta gắn cho những chức năng và vai trò quyết định chủ động bên trong bản thân mình hay là những hiện thân đại diện cho đời sống tâm linh của chúng ta. Đây là những giá trị mà nhiều nhà triết lý tiền bối cổ xưa đã nhắc đến như một khái niệm hoàn toàn khác hẳn với các khái niệm thuộc về thế giới tự nhiên vật lý. Plato đã tin rằng tâm hồn và linh hồn là hai bộ phận khác hẳn với cơ thể vật chất của con người. Chỉ có tâm hồn và linh hồn của con người là bộ phận biết lý luận và phân biệt xấu đẹp thiện, ác và là bộ phận tồn tại vĩnh cửu.

Ý tưởng của ông quá mạnh mẽ và hấp dẫn đến nỗi nhiều nhà triết học hiện đại vẫn tin theo và không chỉ có các nhà triết học, thần học mà cả nhiều người trong chúng ta vẫn đang nhìn vào tâm hồn và linh hồn từ những góc độ khác nhau. Nhiều người vẫn cố gắng đi tìm cho mình một câu trả lời về linh hồn – nhất là những người có niềm tin vào các giáo lý tôn giáo; đặc biệt là Kitô giáo. Các tín hữu Kitô tin rằng khi họ chết, xác sẽ hư mất nhưng linh hồn tiếp tục sống, đem theo những cảm giác vẫn thấy tồn tại trong ý thức và một ý thức về bản thân chính mình. Trong nhiều tôn giáo họ còn tin rằng sẽ có ngày tất cả mọi nhân vị con người sẽ sống lại cả hồn lẫn xác và trải qua một cuộc phán xét sau cùng. Sau lần phán xét này, con người sẽ được vào thiên đàng hay hoả ngục cả phần hồn lẫn phần xác.

Khoa học thí nghiệm bắt đầu đến với con người từ thế kỷ XVII đã thay đổi nhiều giả thiết mà Kitô giáo Tây phương đã thống trị trong suốt một thời gian rất dài, trong đó có cả ý tưởng cho rằng trái đất là trung tâm của vũ trụ. Tuy nhiên những tư tưởng lớn của thời kỳ hiện đại hôm nay đã không coi khám phá phản chứng ấy là kẻ thù của tôn giáo, họ chỉ quan tâm đến vị

trí đặc biệt của linh hồn và người bạn thân của nó là ý thức.

Nhà toán học và triết lý vĩ đại Pháp Rene Descartes (1596–1560) đã để lại cho hậu thế nhiều công trình, trong đó ông đã tranh luận rằng thực tế bao gồm hai bộ phận hoàn toàn khác nhau đó là chất liệu vật chất và chất liệu tư duy. Hai đại lượng vật chất và tư duy này có tác động lên nhau như thế nào? Theo ông, các bộ phận cơ quan của cơ thể gửi những tín hiệu và thông tin đến trung khu ý thức (thông qua các tế bào não) đến với tuyến tùng quả, là một tuyến quan trọng nằm bên trong bộ não.

Sau khi xử lý các dữ kiện, ý thức (nằm giữa tuyến tùng quả) sẽ có những quyết định và điều khiển giúp cơ thể có các phản ứng thích hợp; qua việc làm, qua lời nói và ý tưởng. Ý kiến về hai bộ phận ý thức và bộ não vật lý cùng tồn tại song song này của ông về sau được nhiều người bàn cãi, họ gọi hiện tượng này là con ma trong cỗ máy. Nhưng từ đó về sau, các nhà thần học Kitô giáo và nhiều người khác đã tìm thấy nơi Descartes nhưng giải thích thuyết phục, giúp họ duy trì thế đứng vị trí của linh hồn trong thế giới con người.

Một loạt những thí nghiệm về các con chuột và một hệ thống đường hầm chằng chịt, vốn là những thí nghiệm có trước các nhà triết học, đặc biệt là lĩnh vực tâm lý học, đã đánh thức nhiều người trong việc đi tìm chân dung thật sự của cõi ý thức. Những thí nghiệm này đã thúc đẩy việc hoàn thiện các phương pháp thí nghiệm và quá trình thăm dò điều tra. Ngoài ra các thí nghiệm này còn kích thích niềm tin cho rằng tất cả mọi hiện tượng trong đời sống đều có thể được phân tích thành những bộ phận đơn vị cơ bản nhỏ hơn. Người ta bắt đầu tin rằng tương quan tác động giữa các bộ phận này được điều khiển bởi một định luật có thể khám phá bởi các hệ thống luật tự nhiên.

Tiếp theo đó một nhà tâm lý học người Đức của thế kỷ XIX, cũng là một nhà khoa học của Đại học Harvard tên là William James đã gánh vác những nghiên cứu về ý thức trong một thời gian thật dài, đáng chú ý nhất là cuốn sách của ông. Các nguyên lý trong tâm lý học, được viết vào năm 1890.

Nhưng một điều thật khó hiểu xảy ra ngay sau đó; song song với việc xuất bản cuốn sách, ngành Tâm lý học đã bất ngờ bỏ hẳn việc kiểm tra và khám phá về ý thức. Họ rất thất vọng với những điều tìm thấy

trong quá trình phản tỉnh từ nội tâm. Làm sao chúng ta có thể viết những báo cáo rất chủ quan của con người về những kinh nghiệm riêng tư trở thành những đối tượng khoa học khách quan? Từ đó các nhà tâm lý bắt đầu đi theo dấu chân của nhà bác học lừng danh Nga Ivan Pavlov và John Watson trong cố gắng khám phá ý thức qua những đại lượng có thể quan sát được là hành vi của chúng ta.

Với những ai không thích thí nghiệm qua chuột, người ta tìm thấy nơi Sigmund Freud những hấp dẫn khi ông giới thiệu khái niệm vô thức của con người. Freud đã đưa ra những khái niệm rất thuyết phục và sau đó hơn nửa thế kỷ, các nhà tâm lý đã chọn lựa giữa đi theo nhánh hành vi hoặc họ sẽ chọn đi theo học thuyết phân tích tâm lý. Thế là các tâm lý gia bỏ hẳn việc nghiên cứu và khám phá về ý thức. Họ giao nhiệm vụ quan trọng này cho các nhà triết học.

4. Sự góp mặt của máy điện toán

Thật chậm rãi nhưng những phát triển của máy điện toán sau đó đã đem đề tài ý thức này trở về với tranh luận. Sự phát minh ra phần mềm lập trình được kiểm soát bằng máy điện toán đã khai sinh ra

một lĩnh vực khoa học mới: Ngành trí thông minh nhân tạo. Đấy là một ngành khoa học điện toán chuyên tâm vào việc chế tạo máy móc có khả năng thực hiện những thao tác đòi hỏi trí thông minh. Chính sự ra đời của lĩnh vực khoa học mới mẻ này đã kích thích ngành Tâm lý trong việc đi tìm những nguyên lý chung về các quá trình thao tác tinh thần. Từ đó nhánh tâm lý học tư duy ra đời.

Một điều quan trọng đáng kể là những nghiên cứu khoa học về ý thức không phát triển ở giai đoạn trước vì thiếu hẳn các phương tiện khoa học kỹ thuật cần thiết. Ngày đó, vào thời điểm của Freud và Pavlov, chúng ta chưa có máy móc hiện đại để có thể quan sát những phản ứng hoạt động của não khi một cá nhân nhìn thấy màu đỏ hay màu trắng; hoặc chưa có máy ghi lại phản ứng của điện đồ não khi con người cố gắng tập trung học thuộc lòng một số điện thoại mới. Ngày nay khoa học kỹ thuật đã cho phép các nhà khoa học quan sát phản ứng của não khi một cá nhân vận dụng ý thức để xử lý các thông tin.

Khoa học kỹ thuật cho phép các nhà khoa học vẽ được bản đồ chính xác những vùng phản ứng của não cũng như những dụng cụ máy móc cho phép các

nhà khoa học đọc được những phản ứng của não, bao gồm cả kỹ thuật rọi hình từng phần bằng vi tính, đọc được điện tích dương thoát ra từ kỹ thuật rọi hình từng phần, đọc và quan sát hình ảnh qua kỹ thuật nội soi âm từ, quan sát chức năng hình ảnh qua kỹ thuật nội soi âm từ, máy đọc và ghi biểu đồ não…Những dụng cụ này đã cho phép việc khám phá ra toàn bộ cấu trúc, lối làm việc và những vận hành của não. Các trang thiết bị mới này cho phép các nhà khoa học tìm hiểu não mà không cần phải mổ xẻ. Một thiết bị mới là máy kích thích từ trường bên trong não đã cho phép các nhà khoa học can thiệp các hoạt động của bán cầu não có chức năng điều khiển những nhiệm vụ đòi hỏi cần có ý thức.

5. Cấu trúc vận hành của não

Tuy nhiên trước khi có sự xuất hiện của loại máy móc này, vào thập kỷ 40, một nhà khoa học Canada tên Donald Hebb đã giới thiệu một giả thuyết uyển chuyển của mình: Một số tế bào não khi hoạt động với nhau qua mô thức phản ứng dây chuyền tiếp nối bằng cách chuyển đổi các điện tích trên thân tế bào thần kinh tạo thành những liên minh tế bào. Quá trình này xảy ra khi não tiếp nhận những tín hiệu dữ kiện

đến từ môi trường xung quanh. Sau đó những tín hiệu này được tổ chức thành những khái niệm có ý nghĩa nội dung nhất định và tiếp tục tồn tại ngay cả sau khi quá trình liên minh tế bào kết thúc. Đơn giản hơn đây chính là quá trình hình thành trí nhớ. Khi có những dữ kiện tín hiệu tương tự xảy ra, những liên minh tế bào này sẽ được tập hợp và não có thể truy cập các dữ kiện đã được lưu trữ trong tâm thức. Đây là những nền tảng cơ bản của cấu trúc thần kinh–sinh lý của tư tưởng. Hebb đã kết luận: đây là những hoạt động phản ứng chuỗi của những nhóm liên minh tế bào.

Cốt lõi của giả thuyết này là những tế bào thần kinh trong phản ứng dây chuyền liên kết với nhau đã trở thành ý tưởng quan trọng then chốt đối với những nhà khoa học thần kinh hàng đầu trong suốt thời gian 20 năm qua. Như thế sẽ không quá quắt lắm khi chúng ta hỏi các nhà khám phá rằng những giải mã về điều bí hiểm như thế liệu có thể đơn giản hóa ý thức thành những bộ phận đơn vị nhỏ bé nhất? Hoặc ít nhất chúng ta có thể hiểu được hệ thống cung cách làm việc của ý thức – thông qua nhiều hệ thống tế bào thần kinh.

Trong số những nhà nghiên cứu về lĩnh vực

táo bạo này khi giải thích cấu trúc vận hành của ý thức đã có một vài người đạt giải thưởng Nobel. Và họ cũng là những người đã thay đổi lĩnh vực nghiên cứu từ các ngành khoa học khác chuyển sang nghiên cứu về ý thức, và họ đặc biệt có những đam mê sâu sắc đối với khu vực này.

Gerald Edelman là người đoạt giải thưởng Nobel năm 1972 trong lĩnh vực miễn dịch học và ông sáng lập ra Viện khoa học thần kinh nằm phía tây của Viện Salk tại La Jolla. Edelman mở học viện này năm 1981, đối diện với học viện Rockefeller ở New York nhưng sau đó tọa lạc tại La Jolla vào năm 1993. Tại đây ông còn giữ chức vụ giám đốc ban thần kinh sinh học của Học viện Nghiên cứu Scripps, đối diện với Học viện Khoa học thần kinh. Ông là một người nói năng lưu loát về âm nhạc, nghệ thuật, triết học cũng giống như ông nói chuyện về khoa học. Đam mê đầu tiên của ông là đàn vĩ cầm, nhưng ông lo lắng rằng mình không có đủ tố chất trở thành một người nghệ sĩ biểu diễn có tài – thế là ông quyết định đi theo con đường y học, sau đó ông tập trung vào nghiên cứu. Ông cho rằng Thuyết tiến hóa (Theory of evolution) của Darwin đã cung cấp nền tảng để ông nghiên cứu về

cấu trúc của các chất kháng thể và đây cũng là nền tảng trong học thuyết của ông về sự chọn lựa các nhóm tế bào thần kinh có liên hệ đến phạm trù ý thức. Ông kể rằng ông có nguyện vọng đem quá trình chọn lọc áp dụng với các tế bào thần kinh trong tiến trình xây dựng ý thức.

Eldeman viết rất nhiều sách về lĩnh vực ý thức. Ông đã khám phá ra nhiều cách khác nhau minh họa hoạt động của những mạch tế bào thần kinh. Theo Eldeman, trong các giai đoạn phát triển từ khi trẻ em còn nằm trong bụng mẹ, nhiều nhóm tế bào não liên kết lại với nhau một cách có tổ chức; có thể được khoanh vùng lại thành khu vực bản đồ, tuân theo những định luật di truyền học. Sau đó chính kinh nghiệm thu thập được từ môi trường sống đã tiếp tục củng cố những chức năng đặc biệt của các nhóm tế bào não này hoặc làm suy giảm đi những liên kết của chúng. Kể cả việc sẽ có những nhóm liên kết tế bào mới sẽ được sinh ra – dựa trên những nhu cầu bên trong cơ thể hay đến từ thế giới bên ngoài, nhất là khi những tổ hợp tế bào thần kinh mới này cung cấp hiệu quả có lợi cho cơ thể nhằm xử lý phù hợp với điều kiện sinh hoạt trong môi trường.

Edelman nói rằng: Quá trình diễn ra liên tục song song giữa những tín hiệu tại các vùng khác nhau của bản đồ não bộ, đồng thời cùng diễn ra với những mạng liên kết thuộc hệ thống cấu trúc của não là khung cơ bản tạo cơ hội để các nhóm tổ hợp tế bào thần kinh liên kết lại. Hoạt động của các nhóm tế bào thần kinh từ những khu vực bản đồ có mối quan hệ gần gũi với những đối tượng vật thể vốn trực tiếp nối kết với trí nhớ. Khung cơ bản sẽ điều khiển các phản ứng liên kết giao thoa và cũng là những kinh nghiệm đặc trưng rất khác nhau. Chẳng hạn như ký ức về một hoạt cảnh nằm trong hệ ý thức mà các nhà nghiên cứu gọi là một hiện tượng đặc trưng.

Liệu nền tảng cơ bản của quá trình sinh–hóa học được coi là đã điều khiển những hiện tượng đặc trưng có đủ sức thuyết phục và cung cấp cho chúng ta kết luận về tất cả những kinh nghiệm của nhân loại. Vậy, kinh nghiệm tinh thần đòi hỏi đến những lý luận ý thức cao cấp có liên hệ đến khái niệm cảm giác về ý thức bản thân và ngôn ngữ sẽ được giải thích như thế nào đây (?) Edelman cho rằng con người có hai hệ ý thức. Ông nói chúng ta đã tiến hóa để có những cấu trúc ý thức làm nền tảng cơ sở cho ngôn ngữ phát

triển. Ông nói: Nhưng kể từ khi con người phát hiện ra các luật lệ cấu trúc văn phạm trong ngôn ngữ, tất cả mọi điều không rõ ràng nhầm lẫn sẽ biến mất.

Mọi sinh vật – trong cố gắng đi xa nhất của mình chỉ cho phép chúng hiểu được những biểu tượng bằng cách sử dụng ý thức. Đời sống sinh vật không thể nào hoàn toàn được phân tích thành những bộ phận đơn vị quá nhỏ. Hiện tại Edelman có 36 nhà nghiên cứu cùng làm việc tại Viện nghiên cứu của ông trong việc chế tạo ra một bộ máy robot có khả năng nhặt lên những vật thể chúng muốn và tránh không nhặt lên những đồ vật chúng không muốn. Máy robot này hoạt động hoàn toàn không dựa vào một hệ thống hướng dẫn đã được lập trình sẵn mà do các máy này học được từ kinh nghiệm bản thân của chúng qua những khả năng biết thay đổi biết sáng tạo và củng cố những kinh nghiệm này. Đây là thế hệ máy robot mới thỉnh thoảng chúng có thể tự thay thế những vi mạch thần kinh tổng hợp nhân tạo trong phần mềm, thông qua những lần nhặt đúng vật thể chúng muốn hoặc nhặt lầm vật thể chúng không muốn.

Edelman nói tiếp: Những loại máy dựa vào mô hình não người sẽ xuất hiện nếu ý thức là một quá

trình vật lý tuân theo luật tự nhiên. Theo như lời của ông, ít nhất chúng ta có thể mong đợi một khả năng khả thi trong tương lai sẽ xảy ra. Chúng ta có thể chứng kiến những thế hệ robot có bộ xử lý thông minh như người.

Một nhà khoa học được giải thưởng Nobel khác là Francis Crick, người đã chuyển quá trình nghiên cứu về ý thức qua ngả khác có thể giải thích một cách dễ hình dung hơn trong việc sử dụng khoa học để khám phá về lĩnh vực ý thức nơi con người. Ông là người đã cùng James Watson khám phá về hai nhánh xoắn cấu trúc của DNA (double helical structure of DNA). Sau 2 thập kỷ tìm ra khám phá bước ngoặt vào năm 1953 ấy, ông đã có những đóng góp rất lớn vào sinh học phân tử và sinh học phát triển. Năm 1976, Crick rời Đại học Cambrigde để đến Viện Salk tham gia một đề án đã khiến ông rất hào hứng mê say từ những năm đầu thập kỷ 50: Nền tảng cơ bản sinh học của ý thức.

Không lâu sau đó ông làm việc với Christof Koch, một nhà khoa học trẻ tuổi người Đức đầy hứa hẹn. Koch là người được đào tạo chuyên môn vật lý và có một đam mê đặc biệt với các tế bào thần kinh, các

quá trình nhận thức và say mê môn thể thao leo núi. Hai nhà khoa học này đã bắt đầu lao vào một hành trình mà họ gọi là những liên hệ thần kinh của ý thức một tên gọi mà hai ông đã định nghĩa là. Những tập hợp đơn vị nhỏ nhất của các sự liên hệ tế bào thần kinh cho phép những phạm trù đặc trưng nhất định của nhận thức ý thức được xuất hiện.

Tên gọi cuốn sách Một Học Thuyết Bất Ngờ (The Astonishing Hypothesis) năm 1994 của Crick có câu đầu tiên viết rằng: Một Học Thuyết Bất Ngờ là điều viết về bạn, những niềm vui và đau khổ của bạn, những ký ức và cả những khát khao, những cảm giác về nhân vị cá nhân và ý chí tự do của bạn, thật ra chẳng khác gì hơn là những hành vi vốn là kết quả của một tập đoàn mênh mông những tế bào thần kinh và những phân tử hoá học liên kết chúng lại.

6. Hai hướng nhìn khác nhau

Mặc dù Crick qua đời vào năm 2004, Koch vẫn tiếp tục công cuộc nghiên cứu về đề tài này với Học viện Kỹ thuật California tại Pasadena. Trong tác phẩm của mình: Hành Trình Đi Tìm Ý Thức (The Quest for Consciousness), Koch đã phát biểu với một thái độ

tự tin hơn cả người thầy của mình khi hai người tập trung vào các tế bào thần kinh. Ông không chỉ khám phá được sự liên hệ mà còn tìm ra nguyên nhân tạo ra ý thức. Trong buổi hội thảo lần thứ 10 của Hiệp hội nghiên cứu Khoa học về ý thức tại Oxford, tổ chức ở Anh Quốc, Koch có vẻ rất xuề xòa và khôi hài khi nói với một cử tọa 300 nhà nhận thức học và các nhà triết học. Koch cho rằng ông có những khám phá rất thực tế có thể thực hiện được qua thí nghiệm.

Một trong những người chất vấn ông là nhà nghiên cứu về ý thức học khác đầy hứa hẹn là Susan Greenfield, giáo sư khoa ngành Dược học tại Oxford và là giám đốc của Học viện Hoàng gia Đại Anh ở London. Koch đã cho rằng một đặc tính đạo đức lớn nhất cần được quan tâm của ngành Sinh vật học thế kỷ XX là bộ máy về phân tử. Bà cho rằng Koch đã chối bỏ hẳn những lối nghiên cứu tiếp cận mang tính tổng hợp vốn có nhiều khu vực chưa được sáng tỏ. Koch cho rằng ông tin tưởng phải có những tế bào thần kinh với nhiệm vụ riêng biệt là nhân tố phục vụ xây dựng nên mục đích ý thức. Ông thừa nhận rằng có những cản trở rất thực, đó là việc chúng ta chưa phát triển được một kỹ thuật di truyền có khả năng chọn lọc trong việc kích

thích hay ức chế hoạt động của nhóm tế bào thần kinh để tìm xem những tế bào thần kinh này có liên hệ đến những trạng thái ý thức khác nhau nơi con người.

Greenfeild cho rằng bà tìm thấy ở nơi Koch một kế hoạch thực hiện quá hạn hẹp đến độ cứng nhắc. Bà chú ý nhiều đến những nan đề lớn hơn như: chuyện khoảng cách giữa vô thức và ý thức, hay đúng hơn, một sự liên tục giữa hai trạng thái trên. Theo bà, ý thức là một đại lượng liên tục và có những cấp độ hoạt động khác nhau. Greenfield xác nhận bà rất chú ý đến tầm quan trọng của khái niệm tổ hợp liên kết các tế bào thần kinh – những hệ thống mạng lưới vươn xa và bao phủ lên toàn bộ bề rộng và bề sâu của hệ thống bộ não – đặc biệt là những cơ năng có mô hình điều tiết thần kinh hóa học.

Theo bà, các chất hóa học của bộ não đã kích thích hoạt động những hệ thống tổ hợp liên minh các tế bào này nhằm đạt được tình trạng thống nhất tập trung trong vòng thời gian ngắn hơn 1 giây đồng hồ – nhằm kích thích những hoạt động của những tổ hợp liên minh các tế bào khác (có liên hệ gần gũi về mặt nội dung và chức năng). Những cơ năng có mô hình điều tiết thần kinh là những chất hóa học của cảm xúc,

tâm trạng, cảm giác. Trong tác phẩm của mình có tên Đời Sống Riêng Tư Của Bộ não (The Private Life of the Brain) bà đã viết rằng: Cảm xúc là hình thái căn bản nhất của ý thức.

7. Ý kiến trung lập

Đứng giữa hai khu vực chưa hẳn sáng tỏ lắm, nhiều người nhìn nhau và hỏi liệu họ có nhìn thấy cách lý giải của hai người có những luận điểm thuyết phục rằng cả hai đang đi cùng một hướng?

David Galin, một nhà thần kinh tâm thần học và cũng là giáo sư của Đại học California ở San Francisco phát biểu rằng các nhà nghiên cứu thường vội vã trong việc giải thích về lĩnh vực ý thức dựa trên những nền tảng học thuyết của mình mà họ có khuynh hướng cho rằng đấy là học thuyết có cơ sở. Ông cho rằng vì vội vã nên nhiều nhà học thuyết thiếu hẳn những khảo sát cần thiết trước khi đi đến những giải thích kết luận khách quan. Ông nói: *Con người thường coi ý thức như một vật thể hay là một hệ thống tạo ra những hiện tượng, hoặc họ coi ý thức là một cơ năng trung tâm điều khiển những vận hành được áp dụng - và đây là những phạm trù khái niệm hoàn toàn khác*

nhau.

Hiện tượng kinh nghiệm vốn khó giải thích là điều nhiều nhà triết học hiện đại khi khảo sát những mối liên hệ về ý thức đã nhận ra nan đề khó khăn. Đây là một phạm trù nghiên cứu luôn gặp phải những nan giải từ ngay thời kỳ đầu tiên. David Chalmers, hiện là một giáo sư tại Đại học Quốc gia Úc được nhiều người chú ý đến về bài nói chuyện của ông vào năm 1994 tại hội thảo tổ chức 2 năm 1 lần ở Tucson, Tiểu bang Arizona, Hoa Kỳ. Tại đây, hai tạp chí chuyên ngành về ý thức và Trung tâm Nghiên cứu về ý thức thuộc Đại học tiểu bang Arizona mà ông làm giám đốc năm 1997 đã ra đời. Hiện giờ Trung tâm này được điều khiển bởi Stuart Hameroff – một giáo sư dạy môn gây mê học.

Chalmers đã gây ra nhiều tranh cãi tại Tucson khi ông giải thích vấn đề hóc búa của ý thức. Theo ông, nan đề xoay quanh lĩnh vực ý thức xảy ra khi chúng ta nghĩ hoặc nhìn một vật. Khi tiếp cận với tín hiệu dữ kiện, sẽ có một tiếng kêu của sự bật nút xử lý thông tin. Ngay lúc đó sẽ có một đại diện chủ quan – đây là kinh nghiệm của chúng ta. Khi ta nhìn một vật, chúng ta thường liên hệ vật đó với kinh nghiệm qua

kênh cảm giác thị giác. Ví dụ, giá trị ta cảm nhận được về màu đỏ, kinh nghiệm về bóng tối và ánh sáng, kinh nghiệm về độ sâu… đây là những phạm trù kinh nghiệm thuộc hệ thống thị giác.

Ông cho rằng chúng ta có kinh nghiệm cảm giác đau đớn đến từ cơ thể qua những cơ quan đảm trách cảm giác đau đớn là xúc giác. Những hình ảnh trong đầu được hình thành bên trong hệ tâm thức; hoặc là những cảm nhận về một gam xúc cảm liên hệ đến đau đớn. Nếu có một tín hiệu quen thuộc, ta trải qua kinh nghiệm một dòng ý thức về cảm giác đau đớn sẽ đến. Theo ông, tất cả những gì liên quan đến cảm xúc và ý thức đều đến từ kinh nghiệm.

Theo Chalmers, vấn đề sẽ đơn giản hơn khi ý thức có những khả năng có thể phân biệt được kích thích hay những báo cáo thông tin khác nhau đến từ môi trường. Tuy nhiên có nhiều phạm trù lĩnh vực không đến từ bên ngoài mà đến từ bên trong con người và điều này đã khiến cho những điều Chalmers nói trở thành một điều kỳ bí. Khi viết cuốn Tâm Thức Ý Thức: Đi tìm một Học thuyết Căn bản (The Conscious Mind: In Search of a Fundamental Theory), ông đã tranh luận rằng: ý thức phải được đánh giá và cân

nhắc như một phạm trù đặc biệt như không gian, thời gian, hay trọng lực – và chỉ có thể được giải thích bằng những quy luật tâm–vật lý.

8. Ảnh hưởng từ Darwin

Vài nhà học thuyết nhận thức trong đó Danuel Dennett, một giáo sư triết học từ Đại học Tufts cho rằng Chalmers đưa ra những giải thích về khái niệm ý thức vốn có thể hiểu được trở thành một vấn đề to tát không thể nào hiểu được. Với cố gắng nhằm giải thích về tất cả những tiểu tiết nho nhỏ, Dennett cho rằng chúng ta có thể giải quyết hoặc chẳng thể giải quyết được. Ông là người không có thiện cảm với ý tưởng hai bộ phận tâm hồn – thể xác cùng tồn tại. Ông viết cuốn Phá Bỏ Lời Nguyền (Breaking the Spell) trong đó ông viết tôn giáo là một hiện tượng tự nhiên đã khiến nhiều tín đồ nổi giận khi ông sử dụng thuyết của Darwin để cắt nghĩa những xung động tôn giáo.

Dennette cho thấy ông rất tự tin trong vị trí của mình. Với ông, ý thức là sự nổi tiếng trong bộ não. Ông tin rằng có rất nhiều trạng thái ý thức có thể xảy ra, có rất nhiều những tổ hợp các tế bào thần kinh đối chọi với nhau, tranh nhau muốn được trở thành vị trí ngôi

sao. Nhưng chỉ có một số ít trong số những tổ hợp tế bào thần kinh là thành công. Ông cho rằng chỉ có những tổ hợp thần kinh đi theo mô hình thuyết Tiến hóa của Darwin sẽ thành công. Ông cho rằng một sai lầm lớn khi chúng ta thường có khuynh hướng suy nghĩ rằng sẽ có những khái niệm bản thân đang ngồi chờ sẵn trong hệ tâm thức (não) sẽ quan sát, điều khiển và hướng dẫn chúng ta. Ông nói: Đậy là những suy nghĩ lề thói cũ có hại trong cuốn sách Ý thức được giải thích (Consciousness explained) của ông vào năm 1991.

Khi được hỏi nếu như ý tưởng của ông đã được bảo vệ và chứng minh là đúng bởi nghiên cứu trong vòng 15 năm trở lại đây, ông trả lời một cách thật chắc chắn rằng: Ý tưởng muốn được nổi tiếng trong não và những quá trình tranh giành giữa các nhóm tổ hợp tế bào thần kinh là một ý tưởng khá thuyết phục – bây giờ chúng ta có thể thảo luận về những điều kiện thuận lợi cho quá trình cạnh tranh, chúng xảy ra ở đâu, tại sao chúng xảy ra và chúng sẽ xảy ra như thế nào?

Càng nói chuyện với ông, ta càng nhận ra ông hứng thú với những điều kiện thần kinh–sinh lý học cho phép những quá trình cạnh tranh giữa các bộ tổ

hợp tế bào thần kinh thắng cuộc chính là ý thức cấp cao. Ông nói: Ngôn ngữ thay đổi tất cả – nghe có vẻ rất gần gũi với Edelman. Khi hỏi ông phải chăng điều đó có ý nghĩa được cấu tạo bởi biểu tượng vốn là một dạng ý thức. Ông trả lời không phải như thế. Ông nói thêm: Từ rất nhiều năm nay ông luôn ám chỉ rằng bộ não con người là một cỗ máy có một hệ thống qui luật luôn hoàn thiện để trở thành một cỗ máy có ý nghĩa. Đây là cách Dennett ngụ ý muốn nói rằng ý thức được tạo ra một cách có trật tự, là những cách diễn đạt có cấu trúc qui định về những giá trị chúng ta tiếp cận từ thế giới bên ngoài và biến chúng thành có ý nghĩa. Ý thức tự bản thân nó không có ý nghĩa – và ý thức không cần thiết phải có ý nghĩa.

Và để giải đáp về khái niệm ý nghĩa của mình, Dennett đã giải thích bằng cách diễn tả những bất đồng khác biệt giữa ông và các nhà triết học khác về ý thức như John Searle, tác giả cuốn Ý Thức Được Khám Phá Lại (The Rediscovery of Mind) như sau: Một khi chúng ta hiểu ra sẽ có một cái máy biết chọn lọc và có thể hiểu sát nghĩa, một sinh thể biết chọn lọc và tiếp cận ý nghĩa – đến lúc đó chúng ta hãy nói chuyện về ý thức. Đây thật ra là cách nói vòng vo từ ý tưởng của

John Searle rằng, nếu không có ý thức sẽ không có ý nghĩa và như thế ý thức có trước tiên và mọi ý nghĩa đều vô nghĩa nếu không có ý thức.

Theo Dennett thì không cần ý thức vẫn có ý nghĩa, chẳng hạn như ở loài động vật nguyên sinh. Vì nơi các loài động vật nguyên sinh này chúng chỉ cần có những phản ứng thích hợp với điều kiện từ môi trường để duy trì được trạng thái cân bằng trong đời sống – đó là sự xuất hiện của ý nghĩa.

9. Điều gì sẽ xảy ra?

Chúng ta sẽ chỉ là những cái máy tồn tại, nếu như đấy là những ý nghĩ căn bản đem đến từ những phản ứng thích hợp với dữ kiện vì nhu cầu sinh tồn. Nhiều người lo lắng rằng chuyện nghiên cứu về ý thức là một đề tài có thể phá hủy đời sống tinh thần. Và nếu như ý thức – nhất là những hệ ý thức cao cấp – tồn tại chỉ nhằm để phản ứng lại vì nhu cầu phải sống. Như thế chúng ta sẽ chẳng khác gì những cỗ máy tồn tại trong tiến trình tiến hóa mà Darwin đã đề cập. Vậy các đại lượng tinh thần khác như giá trị, mục đích, tự do, ý nghĩa cá nhân; vốn là những ý tưởng tinh thần quan trọng với đời sống con người; nhất là đối với những

con người có đời sống đức tin sẽ có ý nghĩa gì?

Khám phá về ý thức như một phản ứng sẽ làm suy giảm đi những giá trị tinh thần – và như thế ý thức thật ra chỉ có ý nghĩa giúp chúng ta sống sót trong những tháng ngày tiếp cận với thế giới, thiên về vật chất nhiều hơn về tinh thần. Những tư tưởng về đời sống tinh thần siêu nhiên vốn là những giá trị được tôn giáo nâng niu sẽ trở nên càng ngắn ngủi rời rạc (nhưng có thể hàn gắn lại khi cần). Đó là trong cách nhìn của các nhà khoa học trường phái Phân tích.

Vậy cứ theo đà này; khi chúng ta cố gắng đi tìm ý nghĩa thật sự của ý thức, liệu đời sống đức tin siêu nhiên có bị phá hủy không? Có hai lý do để bảo đảm rằng những lo lắng như thế dường như không có cơ sở. Thứ nhất, khoa học; nhất là khoa học phân tích thường chất vấn một cách hợp lý và thuyết phục vốn có những thu hút đáng kể trong thế kỷ XX. Ngành Vật lý vật chất đề nghị rằng việc đi tìm một căn nguyên tối hậu trong việc chia nhỏ và chia nhỏ hơn vật chất là một điều mạo hiểm không thể nói trước được.

10. Ngành Vật lý lượng tử

Càng phân tích vật chất thành những bộ phận

nhỏ hơn, chúng ta sẽ có thêm những dữ kiện để nhận ra vật chất không còn thuộc về thế giới vật chất nữa. Chúng ta sẽ khám phá ra chúng hoàn toàn không còn tuân theo qui luật khởi thủy của vật chất năng lượng. Ví dụ như trong cơ năng lượng tử đã chứng minh được những sóng và chuỗi hạt cực nhỏ; nhỏ hơn cả cấp nguyên tử, đã đề nghị rằng dạng tĩnh của sóng và chuỗi hạt cấp độ nhỏ như thế, qua quan sát, ta sẽ thấy chúng đứng lại ở những giai đoạn khác nhau trong tình trạng hiện diện của chúng.

Ở cấp độ này, người quan sát sẽ đưa ra nhiều câu hỏi thú vị về năng lực của ý thức nơi con người, không phải để định nghĩa mà là để tìm ra ảnh hưởng tác động của ý thức lên thế giới vật chất – trong đó bao gồm có cả khối não vật chất của chúng ta. Khám phá qua công trình nghiên cứu của Henry Satpp, một nhà vật lý lượng tử tại phòng thí nghiệm Quốc gia Lawrence Berkeley ở Califotnia đã có những đóng góp đáng kể. Ông đã tranh luận, như trong cuốn sách của mình: Ý Thức, Vật Chất Và Cơ Năng Lượng Tử như sau: kinh nghiệm ý thức không chỉ là một sản phẩm của những hoạt động dưới sự điều khiển của não mà là một quá trình tác động giao thoa trong đó

trạng thái quan tâm tập trung và cố ý của tâm thức đang quan sát sẽ có những ảnh hưởng lên não. Với một số nhà phân tích sinh học, đây là mô hình tác động từ trên đi xuống hay là mô hình [ý thức – não] vốn là ý tưởng mới mẻ, nhưng sự xuất hiện có vẻ rất thông minh của ý thức đã vượt quá cả giới hạn của các nhà vật lý lượng tử.

Không chỉ có cơ năng lượng tử mà một số nhỏ những ngành học khác như khoa học nghiên cứu các hiện tượng phức tạp đã đặt vấn đề ý thức vào một tình trạng mới hoàn toàn mạo hiểm khi cố gắng giải thích về mô hình nguyên nhân đi từ dưới lên. Galin đã vạch ra: cách giải thích ấy sẽ để quay ngược trở lại với truyền thống khi những hệ giá trị khái niệm của thời kỳ trước khi có khoa học. Các nhà khoa học vốn có mô hình giải thích nguyên nhân đi từ trên xuống. Nếu đào quá sâu và đây sẽ chính là những giải thích quy về nguyên nhân sau cùng của một quyền lực thần thánh hay một lực chuyển dịch duy nhất – một Đấng Sáng tạo mà ta quen gọi là Thượng Đế.

Trong quá trình suy nghĩ giải thích và đi tìm nguồn gốc của hiện tượng ý thức, nhiều người thời nay đã đề nghị chúng ta hãy nên đi xa hơn những mô

hình nguyên nhân cấp bậc mà nên cân nhắc xem có phải nguyên nhân vận chuyển theo hai hướng từ trên xuống và từ dưới đi lên, có ảnh hưởng đến nhiều bậc cấp độ của những hệ thống ý thức phức tạp, vẫn được thiết kế bên trong những cấu trúc của một cơ thể.

Có thể sẽ thuận lợi nhiều hơn nếu chúng ta tin rằng ý thức hay tâm thức giống như nhà triết học Philip Clayton, giáo sư ở trường Đại học Cao học Claremont gọi ý thức là một tính năng khẩn cấp, một hệ thống phức tạp – trong đó giá trị liên kết tổng hợp của các bộ phận sẽ có hiệu năng phục vụ cơ thể lớn hơn là tổng số của những hiệu năng nhỏ của các bộ phận riêng rẽ cộng lại. Đây còn gọi là khái niệm liên kết tổng thể.

Theo Clayton (và có sự đồng ý của Stapp) thì yếu tố làm cho ý thức con người được thêm phần sung mãn đó là khả năng đặc biệt của con người trong quá trình thể hiện, hiểu biết, chuyển nghĩa, thông dịch và lý giải các đối tượng của chính những điều mình đang ý thức. Và ở con người, ý thức vốn là một khả năng cho phép họ có quyền quyết định, chọn lựa giữa những giá trị đại lượng, hoặc chủ động bắt đầu những thao tác, rồi chọn lọc, tiếp tục rút kinh nghiệm,

tạo nên những chu kỳ kinh nghiệm sinh tồn với những tác nhân liên hệ.

Chó mèo không nghĩ về điều chúng đang nghĩ. Còn con người – chẳng hạn như bạn – bạn đang nghĩ về điều bạn nghĩ – nhiều tư tưởng xếp hàng để đến một lúc nào đó các tư tưởng sẽ nối kết tạo ra một khái niệm có ý nghĩa để bạn có thể tiếp tục ứng xử những điều tiếp theo.

Theo Clayton, tâm thức lớn hơn tổng số hiệu năng của những bộ phận nhỏ hơn cộng lại; hay khái niệm liên kết tổng thể bởi vì khả năng vận hành ý nghĩa ngôn ngữ thường không tuân thủ theo quy luật ngữ pháp hoặc có mô hình như máy điện toán ta đã nghe Dennett mô tả. Tâm thức nơi con người không đơn giản là một bộ máy phản ứng lại những kích thích đến từ môi trường bên ngoài được điều khiển duy nhất bởi những tác nhân vật chất phục vụ cho đời sống. Tâm thức – đặc biệt là ý thức cao cấp – là khả năng phân tích của lý trí, có những liên hệ rất lớn đến quá trình tạo ra ý nghĩa. Phần lớn trong chúng ta; nếu không hoàn toàn do khả năng độc lập của tâm thức thì cũng là do khả năng sử dụng ngôn ngữ để diễn đạt những gì tồn tại trong môi trường sống.

Ở những cấp độ cơ bản của thực tế đời sống, ta thấy sẽ có nhiều liên hệ thông tin nhiều hơn là vật chất. Và như vật lý lượng tử đã đề nghị, ý thức có thể là khu vực giao thoa chung giữa thế giới lượng tử căn bản của thông tin và thế giới vật chất cổ điển vốn có thể dễ được truy cập từ những cảm giác của chúng ta. Ít nhất, đấy là một học thuyết được được xây dựng bởi hai nhà vật lý học Oxford: Roger Penrose và Hameroff.

Penrose là người có ý tưởng đầu tiên nhưng gặp phải một nan đề gay cấn, chẳng hạn khi chúng ta hiểu toán học không tuân theo một hệ thống luật định (theo mô hình của máy điện toán) mà phải hiểu theo ý nghĩa của khái niệm toán học. Để xử lý nan đề này, Penrose đã giới thiệu một kiến nghị cho rằng ý thức là một quá trình tính toán lượng tử trong đầu chúng ta, một sự tan rã cực nhỏ của thông tin lượng tử chuyển sang một dạng thông tin cổ điển đã diễn ra ở cấp bậc các tế bào thần kinh.

Quá khâm phục bởi ý tưởng của Penrose, Hameroff đã chủ động tiếp cận Penrose với đề nghị rằng địa điểm diễn ra sự tan rã cực nhỏ có thể xảy ra ở một cấp độ vi mô tại các mấu vi mô, một trong những cấu trúc chất đạm giống như mô hình ở máy vi tính cài

bên trong những tua của mỗi tế bào thần kinh và bên trong tất cả mọi tế bào khác.

Mặc dù các học thuyết này vẫn còn rất xa cách với những biện pháp đo đạc và có thể chứng minh được, nhiều nhà khoa học thần kinh vẫn lạc quan. Trong đó có cả Koch vẫn cười đùa khi người khác cho rằng học thuyết của mình là không thể kiểm chứng được. Hameroff đã liệt kê ra 20 tiên liệu có thể kiểm tra được và ông cho biết một số những tiên liệu ấy đã được chính thức công nhận. Càng rộng hơn, lối khai phá mà Penrose và Hameroff đã mở ra đã được thám hiểm bằng một phương pháp khác bởi các nhà vật lý khác, như Stapp chẳng hạn. Stapp đã đề nghị rằng ý thức rất khác xa với một mô hình máy móc được thiết kế một cách tinh vi nhằm phục vụ nhu cầu sinh tồn hay là một cái máy vi tính cực nhanh được cài đặt bên trong chúng ta.

11. Từ góc nhìn tôn giáo

Thay vào đó, những người chống lại các cố gắng phân tích tâm thức thành những bộ phận nhỏ hơn đã được ủng hộ bởi khái niệm cho rằng có một hệ thống phức tạp sâu sắc với khả năng tạo ra những

hành vi có chủ ý và khả năng khám phá sáng tạo liên kết với các trật tự nằm sẵn bên dưới hệ thống tâm thức của mỗi cá nhân. Đấy là quá trình tiến hóa có trật tự. Vì thế tâm thức có thể khác về cấu trúc (qua nhiều thế hệ phát triển) nhưng vẫn giữ lại chức năng nguyên thủy. Theo Hameroff đề nghị, những trật tự này có một thế giới riêng, bao gồm những hình thái và tư tưởng mà Plato tin rằng luôn luôn ẩn phía sau thế giới mà chúng ta nhìn thấy một cách hạn hẹp.

Với bản thân tôn giáo, ta thấy có những ý tưởng mới mẻ ngụ ý ngăn cản những khám phá khoa học về lĩnh vực ý thức nhằm tìm hiểu về những nguyên lý và giáo lý cốt lõi. Malcom Jeeves, một giáo sư danh dự môn tâm lý của Đại học Thánh Andrew cho biết ông là một trong số nhiều người tin rằng các nhà khoa học nên trả khái niệm linh hồn trong Kitô giáo về với Descartes và Plato. Ông nói: Sự bất diệt của linh hồn thường được bàn đến và rất dễ bị hiểu lầm vì người Do Thái không ủng hộ linh hồn. Hơn nữa, Kitô giáo nguyên thủy không coi nặng đến sự bất tử của linh hồn mà tin vào sự sống lại của cơ thể. Nhưng chủ nghĩa Plato đã cài vào Kitô giáo tư tưởng bất diệt của linh hồn và đã có ảnh hưởng đến nhà tư tưởng học lớn của

Kitô giáo là Augustine và John Calvin.

Trong cách nhìn của Jevees, khám phá mới mẻ của khoa học về ý thức, bằng cách cho thấy sự liên kết không thể tách rời được giữa hồn và xác đã giúp giữ lại khái niệm độc lập nguyên vẹn của một con người gần với Kitô giáo nguyên khởi. Giống như nhiều nhà thần học Kitô hiện nay đang nói: Con người không có linh hồn – họ là những linh hồn. Riêng Jevees có một cách nhìn thực tế trong tư duy mà phải nhiều thập kỷ sau những tín hữu Kitô mới theo kịp cách nhìn của ông về linh hồn. Và sự chấp nhận ấy không được nhìn thấy rõ bởi những nhà học thuyết trường phái Phân tích như Dennett hay Crick. Theo lời Jevees: họ đã phạm phải một sai lầm cơ bản khi thảo luận lệch hướng đi xa khỏi trung tâm của vấn đề.

Tuy nhiên Dennett và nhiều nhà khoa học nhận thức có cái nhìn của họ về khái niệm bản thân. Theo họ bản thân không phải là một người quan sát trong sân khấu ý thức mà là một bộ phận của nhiều mảng khác nhau, có liên hệ đến quá trình kiến tạo nên tiểu sử của một cá nhân. Nếu đây là một cách nhìn đúng đắn khi khái niệm bản thân và giá trị nhân vị; nhất là khi ý thức được coi là một bộ phận của những

liên hệ với nhiều phạm trù – những cá nhân có niềm tin tôn giáo nhưng với cái nhìn mở rộng phóng khoáng sẽ có một khái niệm rất mới mẻ về linh hồn.

Nhiều người tin theo Kitô giáo hay những tôn giáo khác sẽ tìm đến với kho tàng khôn ngoan của đạo Phật, trong đó khái niệm bản thân được hiểu một cách đúng đắn là một chủ thể hay một thể vật chất nhưng là một chủ thể luôn trong trạng thái quá trình động năng. Như Galin đã viết trong một bộ sưu tập về Phật giáo và khoa học: Quá trình động năng này là một mạng lưới tịnh tiến xê dịch những liên hệ giữa nhiều bình diện không tồn tại mãi của một cá nhân, chẳng hạn như não thức, cách nhìn, lăng kính, ý tưởng và đam mê… Nói chung là chúng ta luôn thay đổi – dù rất ít người nhận ra...

Khái niệm bản thân là một chủ thể dễ bị nhìn lầm như một chủ thể cố định vì những nhãn quan khúc xạ của con người. Khái niệm không có linh hồn trong Phật giáo không có ý nói rằng bản thân không tồn tại, nhưng nói rằng đấy là một chủ thể không thể tách đôi hay phân chia thành các điểm chính.

Galin kiến nghị rằng bồi bổ lại ý tưởng về giá

trị tinh thần có thể là cách tốt nhất để có một hiểu biết mới mẻ về bản thân trong thời đại hậu linh hồn – thể xác. Những kinh nghiệm giá trị tinh thần; theo ông, chính là một phần của khả năng con người để trải nghiệm mình là một chủ thể. Tuy được hiểu ngầm, nhưng ý thức luôn chứa đựng những trật tự giấu kín, sâu lắng hơn, đầy những liên hệ không thể diễn tả được qua những gì ta nhìn thấy hoặc được đem đến. Dù đó là kiến trúc của Nhà thờ Đức Bà (Notre Dame) hay những kỳ quan thiên nhiên tuyệt diệu của Vịnh Hạ Long. Trải nghiệm được những giá trị tinh thần là tìm thấy sự hợp nhất, hòa mình vào toàn bộ tổng thể những kinh nghiệm mà chúng ta đã tiếp cận. Galin đã đề nghị chúng ta nên nhìn về khái niệm bản thân của mình như giá trị tinh thần: Một cơ quan sống – hay là một bộ phận có chức năng liên hệ với toàn bộ cơ thể – chứ không phải là một bộ phận tách rời.

12. Kết luận

Trong những năm gần đây, các nghiên cứu khoa học về ý thức đã có những bước khám phá mạnh dạn, bền bỉ và kiên nhẫn, nhắm đến hướng tìm hiểu kinh nghiệm của sự hợp nhất và những giá trị tinh thần nói chung. Một nhà nghiên cứu có triển vọng, Andrew

Newberg, là giáo sư y học hạt nhân tại Đại học Pennsylvania, hiện đang điều khiển Trung tâm Tinh thần và Ý thức – một chương trình bao gồm nhiều lĩnh vực khoa học khác nhau – đã đang mở một hướng phấn đấu đi theo một lĩnh vực mới: Thần học thần kinh học.

Ở một góc nhìn nào đó, đây là cột mốc đánh dấu sự trở về của truyền thống ở William James, người đã để lại những công trình quan trọng về nhiều kinh nghiệm tôn giáo phong phú. Những khám phá của Newberg và các cộng sự của ông, trong đó có Eugene D'Aquili; tuy chưa đạt được đẳng cấp như Williams James nhưng những cố gắng của họ đang chỉ ra một hướng đi đúng. Họ đã đề nghị rằng, nếu tôn giáo có thể học được vài điều có giá trị về sự hợp nhất giữa hồn và xác như nhìn thấy trong giới khoa học, như thế khoa học sẽ học hỏi và chia sẻ với tôn giáo về những mục đích sâu lắng nhất về ý thức của chúng ta.

Mong thay dù ở vị trí nào trên thế giới, dù ta nhìn cuộc sống bằng bất cứ lăng kính nào, chúng ta vẫn tìm thấy một giá trị rất chung trong hành trình kinh nghiệm làm người: Đó là quyền mà mỗi chúng ta luôn luôn có và không ai có thể lấy đi được: đó là quyền

được hướng thiện, được sống sung mãn, được khám phá những giá trị tinh thần sâu lắng để tìm thấy sự phong phú của chính bản thân mình. Từ đó ta có thể nhìn thấy nhân vị cao cả của mình và của những người anh em xung quanh khác.



TÀI LIỆU THAM KHẢO



– C. George Boeree (2006). Personalities Theories http://www.

ship.edu/-cgboeree/perscontents.html

– http://www.thefreedictionary.com (2006)

– Jay Tolson (2006). Is There Room for the soul? New challenege to our most cherished beliefs about self and and human soul. USNews.com

– Phạm Ngọc Trí (2004). Từ Điển Y Học Anh – Việt. NXB Y Học. Hà Nội.



PHỤ LỤC TIẾNG ANH CHUYÊN NGÀNH





Chữ A



A facade of omnipotence: Muốn có một bộ mặt đầy quyền năng, chúng ta luôn khao khát mình có nhiều khả năng. Đây là một nhu cầu chính đáng và cũng là một nét đặc trưng phân biệt chúng ta với những động vật khác.

Ahole: Khoảng trống trong tâm hồn thường gây ra những bất an trong cuộc sống. Khi cuộc sống trở nên vô vị, không mục đích, không hoài bão, chúng ta sẽ thường mệt mỏi vì đam mê và khát khao chính là một nguồn năng lượng dồi dào khiến chúng ta hăng hái phấn đấu nhiều hơn nữa.

Abandonment: Bị bỏ rơi. Cảm giác mình không có liên hệ với chung quanh. Thường thì các cá nhân khi không nhận được đủ nhu cầu được quan tâm, họ dễ rơi vào cảm giác mình bị bỏ rơi. Nhiều nan đề trong mối quan hệ xảy ra vì một đối tác tin rằng mình không được quan tâm đầy đủ.

Aberration: Dị biệt khác thường. Không có sự

nhất quán với môi trường chung quanh. Đây là hiện tượng các hành vi không nằm trong khung định kiến chung được đông đảo các cá nhân khác đồng ý.

Abraham Maslow (1908 – 1970): Nhà tâm lý thuộc phái nhân văn học. Ông là người nổi tiếng vì giới thiệu mô hình 5 cấp độ nhu cầu của con người trong đó bao gồm nhu cầu vật chất, nhu cầu an toàn, nhu cầu được yêu và nhu cầu yêu người khác, nhu cầu tôn trọng và tự trọng, và nhu cầu đạt được cảnh giới giác ngộ.

Abstraction: Trừu tượng, đây là một khả năng tư duy đòi hỏi phải có một mức phát triển trí thông minh tối thiểu. Trừu tượng là khái niệm các dữ kiện thông tin có tính biểu tượng và các đơn vị thông tin cần đến khả năng phân tích và tổng hợp rất cao.

Accordingly: Hành xử một cách linh động và uyển chuyển. Đây là khái niệm tùy cơ ứng biến, hoạt động hữu hiệu ở những điều kiện hoàn cảnh khác nhau. Nhìn chung cá nhân có khả năng điều tiết cao, có khả năng thích ứng và có những phán quyết co giãn. Đây là một kỹ năng quan trọng trong giao tiếp.

Accommodation: Quá trình điều chỉnh. Theo

các nhà tâm lý theo nhánh học tập, chúng ta thường điều chỉnh kiến thức mới với hệ thống kiến thức cũ của chúng ta trước đó. Đây là một chức năng quan trọng trong quá trình thu thập và sắp xếp khi dữ kiện mới được du nhập vào hệ tâm thức tư duy sẵn có của chúng ta.

Activating experiences: Các sự kiện xảy ra xung quanh. Theo Robert Ellis thì đây là những sự kiện diễn ra chung quanh chúng ta và nhiều người có lối tiếp cận rất khác nhau. Các sự kiện này có nội dung và cường độ riêng, chúng có đặc tính khách quan nhưng chính não thức cảm xúc của chúng ta đã biến những sự kiện này thành những đại lượng có nội dung đặc trưng trong cách nhìn của chúng ta.

Action–oriented. Lối tiếp cận thiên về hành động. Đây là những hướng xử lý dựa vào kênh hành vi nhiều hơn là qua kênh ngôn ngữ tư tưởng. Những cá nhân này thường chứng minh khả năng của mình bằng hành động.

Activate the brain: Những thao tác có thể kích thích hoạt động của não. Đây là những tình huống có nội dung kích thích, những sự kiện quan trọng, và

những biến cố có liên hệ trực tiếp đến đời sống chúng ta. Cơ thể tiếp cận những tín hiệu qua những kênh giác quan sau đó chuyển tín hiệu về não và các tế bào não sau đó được kích thích.

Actual behavior: Chuyển tải thành hành vi cụ thể. Khi chúng ta chuyển tải những hình ảnh trong hệ tâm thức thành những hành động cụ thể. Đây là quá trình khi chúng ta có phán quyết sau cùng và hành vi là đại diện của tư tưởng sau khi được cân nhắc đầy đủ kỹ lưỡng.

Actual object: Hình ảnh và vật thể cụ thể. Đây là những đối tượng có những đặc tính cụ thể để phân biệt với những đối tượng mang các đặc tính chức năng của các khái niệm trừu tượng như nghệ thuật, tư tưởng, chủ nghĩa, và những hiện tượng phi vật chất khác.

Actualities: Nhân và sờ được. Đây là những sự kiện mang tính hữu cơ có thực. Đây là khái niệm phân biệt với những phạm trù khác vẫn tồn tại dựa trên chức năng suy diễn của chúng ta.

Actualization: Nhu cầu nhận thức về bản thân, hay còn gọi là cảnh giới giác ngộ. Vào cảnh giới

này, các cá nhân có thể vượt qua những ràng buộc của những xung động và họ có thể nhìn thấy mình từ lăng kính ở bên ngoài.

Actualizing tendency: Xu hướng nhận ra mình. Đây là một nhu cầu rất thực của nhiều cá nhân chúng ta. Nhất là sau khi chúng ta đã thật sự nhận ra ý nghĩa giá trị của bản thân mình.

Adapted type: Tuýp người thích ứng. Theo Otto Rank thì đây là tuýp người có khả năng thích ứng với cuộc sống khi điều kiện hoàn cảnh thay đổi. Họ có khả năng học hỏi, thay đổi, và có thiện chí phấn đấu. Vì thế hoàn cảnh khó khăn không là vật cản mà còn là một nguồn năng lượng kích thích họ thay đổi.

Adaptation: Quá trình thích ứng. Đây là một chức năng quan trọng của mọi sinh thể. Theo thuyết Tiến hóa, những chủng loại nào không có khả năng thích ứng với môi trường sẽ bị đào thải. Nơi người, nếu thiếu khả năng thích ứng, chúng ta sẽ gặp phải rất nhiều trở ngại trong đời sống.

Adolescents: Lứa tuổi dậy thì. Đây là giai đoạn cơ thể có rất nhiều biến động xảy ra. Cơ thể các cá nhân trải qua những thay đổi lớn lao khi các tuyến

nội tiết đã phát triển thúc đẩy quá trình phát triển bộ phận sinh dục để chuẩn bị cho các cá nhân bước vào thế giới người lớn.

Adrenal: Tuyến thượng thận sản xuất ra adrenalin. Sau đó adrena–lin tác động lên các bộ phận khác của cơ thể như khiến cho tim đập nhanh hơn, cung cấp thêm năng lượng cho bắp thịt để chuẩn bị đối phó với tình huống căng thẳng. Đây là một bộ phận quan trọng của hệ thần kinh giao cảm. Xin xem sympathetic nervous system.

Adrenalin: Một hoạt chất do tuyến thượng thận sản xuất.

Adult intimacy: Đời sống tình cảm thân mật, ý chí về đời sống tình dục. Đây là một bộ phận quan trọng trong đời sống con người khi họ trưởng thành. Tuy là một nhu cầu sinh hoạt riêng tư nhưng thiếu cân bằng trong đời sống tình cảm tình dục sẽ có những ảnh hưởng lên các mối quan hệ khác của một cá nhân.

Adult world: Thế giới của những người đã thật sự trưởng thành. Đây là thế giới của nghĩa vụ và trách nhiệm.

Advanced traits: Những đặc tính thuận lợi. Theo thuyết tiến hóa của Darwin những chung loại nào có nhiều đặc tính thuận lợi sẽ tiếp tục tồn tại và phát triển. Những đặc tính này luôn có xu hướng phát triển khi môi trường thay đổi. Và những thay đổi ấy tạo ra những dạng biến thể, chuẩn bị cho một chủng loại mới ra đời với những hệ đặc tính thuận lợi có nhiều ưu điểm hơn thế hệ chủng loại trước.

Affection: Được quan tâm. Theo Horney thì chúng ta luôn có nhu cầu được quan tâm. Đây là một nhu cầu tuy không trực tiếp liên hệ đến sinh tồn của chúng ta nhưng nếu không được bảo đảm nhu cầu này cơ thể chúng ta sẽ hoạt động thiếu hẳn tính năng hiệu quả.

Afterlife: Thề giới âm phủ, đằng sau bên kia thế giới. Đây là khái niệm trong nhiều tôn giáo khác nhau. Tuy không được kiểm chứng và đặc biệt cần đến niềm tin, nhưng thế giới đằng sau cái chết luôn là một bộ phận quan trọng trong hệ tâm thức của một số đông cá nhân trong thế giới chúng ta.

Agency: Não thức cá thể. Đây là não thức có khung riêng và chúng ta thường nói đến khái niệm này

trong bối cảnh ý thức cá nhân.

Agendas: Những kế hoạch hành động. Chúng ta luôn có những kế hoạch hành động để đối phó với những khó khăn trong môi trường chung quanh. Nói khác đi đây là khái niệm kế hoạch hành động và những hoạch định mang tính chiến lược chuẩn bị cho tương lai.

Aggregates: Trong kinh Phật, đây gọi là uẩn và bao gồm 5 uẩn nên gọi là ngũ uẩn.

1. Cơ thể (the body – rupa), bao gồm những cơ quan giác quan

2. Cảm giác và cảm xúc (sensation and fellings – vedana), những phần ứng giữa các bộ phận giác quan cơ thể và những đối tượng chung quanh

3. Lăng kính và ý tưởng (perception and ideas – samjna), nhất là những ý tưởng đến từ khả năng giác ngộ, nhận ra các vật thể và những ý tưởng khác

4. Hành vi tư tưởng (mental acts – samskara), đặc biệt là sức mạnh của ý chí và sự tập trung cao độ

5. Những ý thức căn bản (basic consciousness – vijnana)

Agression: Trạng thái gây hấn và trong tư thế chủ động tấn công. Đây là khái niệm được mượn từ sinh vật qua các hành vi của động vật. Trạng thái gây hấn nơi con người được hiểu như thái độ tranh thủ, tính ích kỷ, thói quen nghĩ đến bản thân mình trước quyền lợi của người khác, ý muốn mình hơn người khác.

Agression drive: Động lực ham muốn. Theo Adler thì đây là động lực khiến chúng ta tranh thủ để đạt được những điều mình muốn trong cuộc sống.

Agression instinct: Bản năng phấn đấu. Theo Adler thì đây là nền tảng cơ sở của động lực ham muốn.

Aggressive behavior: Những hành vi mang tính gây hấn, được biểu hiện rõ trong thế giới động vật và cả nơi người. Đây là những hành vi được quan sát cụ thể như to tiếng, hành vi sấn sổ, hung hăng, nặng lời, có những cử chỉ đe dọa…

Aggressive needs: Nhu cầu gây hấn, một

nhu cầu phục vụ để giúp một sinh thể cứng rắn hơn trong môi trường sống để cạnh tranh.

Aggressive type: Tuýp người có nhiều hành vi biểu hiện gây hấn hơn mức trung bình. Họ thường dễ nổi nóng, thích gây gỗ, thường hay thách thức, có xu hướng xử lý hơn thua, sử dụng ngôn ngữ hiềm khích, và thiếu hẳn thiện chí đàm phán.

Aids: Những thuận lợi trong cuộc sống có thể đến từ bản thân hoặc từ những nguồn bên ngoài như người thân và điều kiện thuận lợi Đây là nguồn cung cấp quan trọng nhất là khi các cá nhân rơi vào tình trạng khủng hoảng.

Alaya–viiana: Tàng thức. Theo kinh Phật thì tàng thức là nơi chúng ta cất chứa nhiều dạng dục năng tiềm ẩn và cả những khao khát không xuất hiện hàng ngày nhưng có những tác động chi phối lên các biểu hiện của chúng ta.

Albert Bandura (1925 – hiện tại): ông là người tiên phong trong học thuyết hành vi học tập. Theo ông những hành vi chúng ta có được do quá trình học tập; chủ yếu là do chúng ta quan sát bắt chước từ các mô hình trong đời sống.

Albert Ellis (1913 – hiện tại): Ông là người sáng lập ra liệu pháp Hành vi chuẩn. Đây là một liệu pháp được coi là hợp lý nhất. Mục tiêu của liệu pháp này là cải tổ cảm xúc của thân chủ, xây dựng khung tư duy lành mạnh để đạt được các hành vi chuẩn.

Alchemy: Thuật giả kim. Đây là một ẩn dụ so sánh khi các nhà tâm lý cố gắng tìm hiểu mọi động cơ của tâm thức con người nhưng đây là một việc làm hoàn toàn bất khả thi. Đơn giản là tâm thức của con người chỉ có thể hiểu được những khía cạnh bề nổi nhưng vẫn là một thế giới kỳ bí mênh mông.

Adulthood: Thời kỳ trưởng thành. Đây là thời kỳ các cá nhân có những quyết định chín chắn cho bản thân mình. Thường thì đây là thời gian cá nhân nhập cuộc vào đời sống gia đình, chính thức theo đuổi những hoài bão của mình. Đây là thời gian họ bắt đầu có những bước đầu tiên trong tiến trình đi tìm ý nghĩa cuộc đời của mình.

Alert: Trạng thái tỉnh táo. Đây là thời gian một cá nhân trong giai đoạn cảnh giác. Họ chú ý đến các diễn biến chung quanh và chuẩn bị mọi khả năng điều kiện của bản thân để đối phó với những diễn biến

chung quanh.

Alfred Adler (1870 – 1937) Một tâm lý gia người Áo, người được coi là sáng lập ra nhánh tâm lý cá nhân. Ông đặc biệt được biết qua những khái niệm như phấn đấu trở thành toàn diện, ý thức xã hội, động cơ xã hội, và khái niệm thứ tự sinh ra trong gia đình có ảnh hưởng lên nhân cách của chúng ta.

Alienation: Trạng thái cô lập với chung quanh và tập trung quá nhiều vào bản thân. Đây là trạng thái một cá nhân đóng cửa lòng, thu vào thế giới của mình, cắt đứt các quan hệ với thế giới bên ngoài.

Already–established social world: Bị ném vào thế giới. Đây là khái niệm còn được hiểu như là chúng ta được sinh ra vào một xã hội đã định hình, chúng ta chỉ có thể sống trong những xã hội ấy nhưng không có bất cứ một chọn lựa sửa đổi nào.

Altered states of consciousness: Trạng thái thay đổi của cõi ý thức. Đây là khái niệm trong cuộc sống hàng ngày chúng ta luôn luôn luân chuyển các trạng thái ý thức của mình. Chúng ta chuyển từ vui sang buồn, từ phấn chấn sang thất vọng. Nhìn chung tâm trạng của chúng ta thay đổi vì khung ý thức có

những phản ứng với các điều kiện đến từ cuộc sống và từ đời sống nội tâm của chúng ta.

Altruistic behavior: Những hành vi chân thành. Hoàn toàn không vụ lợi, thường là những hành vi quên mình vì người khác. Đây là nét đẹp của tinh thần đồng đội, biết nghĩ đến quyền lợi của người khác, có thiện chí xây dựng và tôn trọng những giá trị nhân văn.

Altruistic movation: Động cơ chân thành. Đây là động cơ muốn được phục vụ và trong sinh hoạt các cá nhân luôn đặt quyền lợi của mình đi cùng với quyền lợi của người khác. Đây là động cơ muốn sống chan hòa, thân ái, nhắm đến những quan hệ lành mạnh, đoàn kết.

Altruistic surrender: Những hành vi hy sinh vì người khác, chấp nhận mình chịu thiệt để bảo vệ cho đồng đội hay người thân của mình. Đây là khái niệm mượn từ sinh vật học khi nhiều động vật sống thành bầy có nhiều con hy sinh vì sự tồn tại của cả đàn.

Altruism: Người tin theo chủ nghĩa thành tâm và sống theo chuẩn mực đạo đức chân thành. Đây là

khái niệm chỉ về những cá nhân có cá tính hiền lành, chất phác, không thích gây chuyện bất hòa. Họ tin rằng nếu cuộc sống họ tận tụy với công việc và chân thành trong ứng xử, mọi người sẽ cũng đối xử với họ như thế.

Alzheimer: Một căn bệnh giảm khả năng trí tuệ vì thoái hóa não.

Anima: Theo Carl Jung đây là hồn nữ hoặc nguyên mẫu nữ tính vốn điều khiển những tư duy và hành vi nữ tính. Theo ông thì trong hệ tâm thức của các cá nhân nam có chứa nguyên tính nữ, và trong hệ tâm thức của các phụ nữ có chứa nguyên mẫu nam tính. Vì thế ở những cung bậc cảm xúc nào đó ta nhận ra nét cứng rắn trong ứng xử của phụ nữ và cả những mềm yếu trong ứng xử của nam giới.

Amnesia: Mất trí nhớ. Đây là khái niệm chỉ về khả năng suy giảm trí nhớ. Có người quên hẳn những câu chuyện dĩ vãng trong quá khứ. Có người không thể nhớ về hiện tại và vì thế họ không thể hình thành những ký ức mới. Nguyên nhân thường do tai nạn hoặc những căn bệnh thần kinh có liên hệ đến thoái hóa não hay tổn thương não.

Amoral: Trạng thái thiếu sự có mặt tinh thần đạo đức. Các cá nhân không nghĩ đến quyền lợi của người khác và có xu hướng vi phạm những giá trị đạo đức. Đây là hiện tượng tê liệt về mặt đạo đức, không có những rung cảm và khả năng duy trì tinh thần tôn trọng quyền lợi chung.

Ancient Greek: Thần thoại Hy Lạp. Đây là khu chế có ảnh hưởng đến những nhà tâm lý nhân cách buổi đầu tiên. Nhất là đối với các nhà tâm lý nhân cách hiện sinh.

Anal–muscular: Giai đoạn có liên hệ đến các cơ vòng nơi hậu môn, một giai đoạn phát triển của các em nhỏ, khoảng 2–3 tuổi. Trong giai đoạn này các em chú ý nhiều đến thao tác vệ sinh mà điển hình là việc tập làm chủ các hành vi thao tác này. Theo nhiều nhà tâm lý cho biết phát triển thời gian đầu tiên có ảnh hưởng rất quan trọng đến nhân cách sau này. Vì thế trong giai đoạn này chúng ta cần thông cảm và không nên tỏ ra quá khẩn trương đối với các em.

Anal stage: Theo Freud thì đây là giai đoạn các em nhỏ tập trung vào hậu môn qua cảm giác đại tiện và tập kiểm soát thao tác cột mốc này. Khi giai

đoạn này các em không xử lý tốt, kinh nghiệm sẽ tồn tại nơi ký ức và khi lớn lên các em sẽ có những nhân cách đặc biệt liên hệ đến những kinh nghiệm tiêu cực này.

Anality: Tuýp người keo kiệt, được coi là trong giai đoạn phát triển hậu môn đã không có những tiến triển thuận lợi. Họ thường dè sẻn quá mức cần thiết, tiết kiệm quá đáng, và luôn là người cầu toàn, kỹ tính.

Analogy: So sánh ví von mà chúng ta vẫn vận dụng để diễn đạt những tư tưởng phức tạp. Đây là một đặc tính quan trọng trong ngôn ngữ giao tiếp. Điển hình là chỉ qua một câu ca dao hay một câu tục ngữ, chúng ta có thể tiết kiệm được rất nhiều giải thích.

Androgenous people: Theo một số nhà tâm lý những người có cân bằng âm dương sẽ hiểu biết và tôn trọng những người khác nhiều hơn. Đây là những cá nhân luôn nhìn vào các sự kiện trong một lăng kính dung hòa. Họ thường không đối xử phận biệt giữa nam và nữ. Họ có khả năng cảm thông với cả hai phái và tỏ ra rất tế nhị trong những quan hệ có nội dung giới tính.

Anatman: Chất liệu vĩnh cửu. Theo kinh Phật đây có nghĩa là tất cả mọi vật, bao gồm cả chúng ta sẽ không bao giờ có linh hồn hay một chất liệu vĩnh cửu. Vì thế chúng ta luôn khao khát khẳng định mình qua việc níu kéo và tin rằng sở hữu vật chất sẽ khiến chúng ta tồn tại trong thế giới này.

Anger: Giận dữ. Đây là một cảm xúc phấn khích quá mức cần thiết. Khi giận dữ, chúng ta đã để cho các nguồn năng lượng khống chế ý thức của chúng ta. Thường thì ngay cả những người bình tĩnh vẫn có những lúc nổi giận. Đây là hiện tượng khi hệ thần kinh giao cảm và ý thức cùng tham gia vào trạng thái cảm xúc này nên nhiều phán quyết xử lý của chúng ta mất hẳn tính khách quan hợp lý so với những lúc chúng bình thường tỉnh táo.

Anticipatory anxiety: Lo lắng tự nguyện. Đây là trạng thái tinh thần khi mình tự giác nhập cuộc vào những lo lắng. Đây là khái niệm cho thấy chúng ta lo trước khi các dữ kiện xảy ra. Đây là một dạng thức lo xa, lo lắng một cách không cần thiết về những diễn biến trong môi trường sống vốn luôn luôn có những dao động.

Androgynous: Trạng thái lưỡng tính. Theo Carl Jung người già thường có biểu hiện trạng thái lưỡng tính. Khi quan sát kỹ, ta thấy cấu trúc cơ thể người già ở hai phái có nhiều nét giống nhau qua gương mặt, cơ thể, và nhiều đặc điểm khác.

Anecdotal: Mang tính giai thoại, ám chỉ những học thuyết thiên về tính kể chuyện. Đây là khái niệm cho thấy nhiều học thuyết tâm lý quá gần gũi với những nội dung mang tính kể chuyện và thiếu hẳn những tính năng khoa học có thể được hệ thống hóa và giải thích những hiện tượng liên hệ trong đời sống.

Animus: Nguyên mẫu nam tính. Theo Carl Jung, đây chính là nền tảng của những tư duy và hành vi nam tính. Ông cho rằng nguyên mẫu nam tính tiềm ẩn trong cả hai phái. Đấy là lý do tại sao nhiều phụ nữ có những biểu hiện rất can đảm, cứng rắn.

Anitya: Chìa khóa để hiểu được trạng thái đau khổ là hiểu về tất cả những gì xảy ra chung quanh, hiểu về bản thân. Đây là một khái niệm trong Kinh Phật. Hiểu biết về tất cả những gì xảy ra chung quanh là ý thức được mọi giá trị đều chỉ mang tính tương đối và chúng ta cần sống thanh thản với tất cả những ràng

buộc của thế giới vật chất tạm bợ chóng qua.

Anna Freud (1895–1982): Con gái của Sigmund Freud, người đã có công khai triển các cơ chế tự vệ và góp phần thúc đẩy nghiên cứu tâm lý phục vụ trẻ em. Bà là người có công trong việc tạo ra một hệ thống thuật ngữ có chuyên môn để giúp các chuyên viên từ nhiều chuyên ngành khác nhau có thể trao đổi thông tin và đối thoại trong việc xác định và áp dụng trị liệu đối với các em nhỏ.

Atnatman: Khái niệm không có linh hồn. Trong Phật giáo, khái niệm này không có ý nói rằng bản thân (self) không tồn tại nhưng nói rằng đấy là một chủ thể không thể tách đôi hay phân chia thành những điểm nhỏ hơn khác nhau.

Anoynymous mode: Não thức khuyết danh. Đây là một não thức thụ động, không có ý khẳng định mình và thường là một cá nhân dễ tách rời với chung quanh. Họ bằng lòng với nhân vị bình thường của mình, thái độ của họ thường là không có chủ kiến, gió chiều nào xoay theo chiều ấy.

Anorexia: Bệnh sợ ăn vốn xảy ra nhiều nơi phụ nữ. Đây là một rối loạn về ăn uống khi một cá

nhân tin rằng mình quá mập trông sẽ xấu nên họ nhịn ăn để duy trì tình trạng cơ thể lý tưởng. Đây là một tình trạng có thể nguy hiểm đến tính mạng khi các cá nhân rơi vào tình trạng suy dinh dưỡng và rối loạn tiêu hóa quá lâu.

Antisocial: Chống lại xã hội. Đây là hiện tượng các cá nhân chống lại xã hội và thường có biểu hiện nổi loạn và không tôn trọng quyền lợi người khác và chà đạp lên các giá trị công bằng. Các hành vi của họ thường gây tổn thất đến của cải vật chất cũng như những đe dọa nguy hiểm đến sức khỏe và tính mạng của người khác.

Anxiety: Trạng thái lo lắng. Đây là cảm giác bất an, bồn chồn khi khả năng xử lý của một cá nhân không thể vượt qua được những chướng ngại. Thường thì căng thẳng là nguyên nhân của lo lắng. Vì thế chúng ta cần cố gắng xử lý các nan đề căng thẳng, tránh dồn việc, né tránh các nan đề nhỏ để rồi sẽ rơi vào hội chứng giọt nước tràn ly.

Anxiety–driven: Dẫn đến lo lắng. Đây là thuật ngữ nói về những hiện tượng sự kiện tạo ra những căng thẳng đối với một cá nhân. Nhiều hiện tượng

trong cuộc sống có nội dung và cường độ kích thích mạnh có thể dẫn đến hiện tượng lo lắng. Cách xử lý và tiếp cận nơi các cá nhân cũng khác nhau. Tuy nhiên chúng ta có thể an tâm rằng với những kỹ năng xử lý do học tập được, chúng ta có thể chế ngự và điều tiết được những nan đề có nội dung kích thích gây nên tâm trạng lo lắng.

Appreciated: Đánh giá cao. Đây là quá trình chúng ta tôn trọng và nhìn nhận những cố gắng của người khác. Con người là những sinh thể có nhận thức và rất muốn mình được đánh giá cao và được biết ơn. Vì thế chúng ta cần tỏ ra tri ân và tôn trọng những đóng góp của người khác, đây là cách tốt nhất để xây dựng các quan hệ trong sáng, lành mạnh.

Approval: Được chấp nhận. Đây là một nhu cầu khi chúng ta muốn các hành vi của mình được những người chung quanh chấp nhận. Khi nhu cầu này không được bảo đảm, các cá nhân sẽ tránh né và có khuynh hướng co cụm vì họ không còn tin rằng mình có những khả năng đóng góp.

Agoraphobia: Sợ tiếp cận với đời sống công cộng. Những cá nhân này tránh né tiếp xúc với môi

trường công cộng vì họ có những nỗi lo lắng bất an với một cường độ rất lớn. Thường thì không có bất cứ một giải thích cụ thể nào cho hiện tượng này.

Agreeableness: Xuề xòa dễ chịu. Đây là một cá tính dễ dãi và hòa đồng.

Argumentative: Khả năng tranh luận. Theo Carl Jung thì khả năng tranh luận chính là nền tảng để chúng ta khám phá và thám hiểm những phạm trù khác nhau. Không có khả năng này, chúng ta sẽ khó đạt được những giới cảnh phát triển khác. Đây còn là một kênh giúp chúng ta phát triển những kỹ năng lý luận tư duy.

Archeology: Ngành khảo cổ học, một ngành cung cấp những dữ kiện sinh hoạt trong quá khứ, giúp chúng ta so sánh, giải thích và hiểu được bối cảnh cuộc sống hiện tại.

Archetype: Nguyên mẫu. Theo Carl Jung thì đây là những nền tảng tâm thức được tồn tại trong hệ thống tư duy của mỗi chúng ta dưới dạng tiềm thức. Nguyên mẫu cung cấp những khung tư duy cơ bản và kinh nghiệm sống cho phép chúng ta có những khái niệm tư tưởng xây dựng trên những khung tư duy cơ

bản này.

Archetype shadow: Nguyên mẫu bóng tối. Theo Carl Jung thì đây chính là nguồn gốc của những hành vi và tư duy tạo ra những biểu hiện tiêu cực. Ngoài ra nguyên mẫu này còn là nguồn gốc của những rối loạn tâm thần.

Artificial intelligence: Kỹ nghệ thông minh nhân tạo. Trong xu hướng mới, nhiều nhà khoa học cố gắng tạo ra những bộ óc điện toán có thể xử lý và phân tích như bộ não của con người. Tuy nhiên cho đến nay những cố gắng này vẫn còn là điều thử thách lớn lao với các nhà khoa học.

Arts: Nghệ thuật. Theo Carl Jung, chúng ta sử dụng chu kỳ sáng tạo trong nghệ thuật để thể hiện chính ý nghĩa cá nhân mình qua kênh diễn đạt trừu tượng và những hoạt động mang tính chất tiên phong.

The Artist: Người nghệ sỹ. Theo Otto Rank người nghệ sĩ có khả năng sáng tạo vì họ luôn có nhu cầu muốn để lại dấu ấn của cuộc đời mình. Các tác phẩm của họ chính là những dấu ấn rất riêng mà họ muốn để lại cho thế hệ sau.

Ascetic: Nhà khổ tu. Đây là những cá nhân từ bỏ các lạc thú trong cuộc sống vật chất. Họ là người trung thành với các nguyên tắc sống khắc khổ và đơn giản. Họ tìm thấy ý nghĩa thanh thản và cảm giác bình an trong đời sống khép vào những khuôn khổ kỷ luật.

Asceticism: Chủ nghĩa đời sống khổ hạnh.

Aspects: Khái niệm bình diện hoặc những khía cạnh. Đây là những thiết diện của một hiện tượng sự kiện chúng ta tiếp cận trong cuộc sống. Thường thì các hiện tượng xảy ra từ điều kiện môi trường sống có những chiều kích bình diện khác nhau. Con người thường có những ứng xử phù hợp với các khía cạnh bình diện có ý nghĩa với họ nhiều nhất.

Assertive instinct: Bản năng chủ động. Các bản năng này được cài đặt trong hệ tâm thức của chúng ta, chúng giúp chúng ta phấn đấu và chủ động trong cách tiếp cận với môi trường sống của mình.

Assertiveness drive: Xung lực chủ động. Theo Adler thì xung động này được đánh thức từ bản năng muốn thể hiện tính chủ động của mỗi cá nhân.

Assertiveness training: Huấn luyện tính chủ

động. Đây là một liệu pháp giúp các cá nhân không có đủ tinh thần chủ động để họ trở thành những cá nhân có khả năng độc lập, tự xử lý những nan đề cuộc sống thay vì né tránh chúng.

Assimilation: Khái niệm tiếp thu kiến thức. Đây là khái niệm khi chúng ta tiếp cận với những kiến thức mới mẻ lần đâu. Đây chính là khâu đầu tiên trong quá trình học hỏi. Đây là giai đoạn chúng ta cho phép thông tin dữ kiện đi vào hệ thống của chúng ta.

Atheistic mystic: Người vô thần rất khó giải thích. Đây là những cá nhân tuy không theo một tôn giáo nào nhưng có nhiều kiến thức phong phú về các tôn giáo khác nhau. Hoặc đây là những cá nhân tuy không theo một tín ngưỡng nào nhưng luôn có những nhận xét về lĩnh vực thần học một cách khá chuẩn.

Atman: Thượng Đế. Theo Carl Jung, chúng ta là những bộ phận được kéo dài ra từ một Thượng đế, và như thế chúng ta vẫn có những liên kết với một Thượng đế vô thức. Thượng đế ở đây được coi như một đại lượng siêu nhiên chỉ tồn tại trong cõi siêu nhiên. Và chúng ta có thể liên hệ với cõi siêu nhiên khi chúng ta vượt qua những ràng buộc và có khả năng

định nghĩa về con người của mình.

Attachment: Ràng buộc lưu luyến. Theo kinh Phật thì nguồn gốc của bất an, lo lắng, chán nản, thất vọng, đau khổ chính vì chúng ta ràng buộc mình quá nhiều vào những giá trị vật chất hoặc những giá trị tinh thần phù phiếm.

Attempt to make life bearable: Những cố gắng nhằm giúp một cá nhân có thể chịu đựng những thử thách nghiệt ngã của cuộc đời. Đây là khái niệm mà Karen Horney đã sử dụng để giải thích những hành vi tâm thần của một số cá nhân chính là một van xả khi các cá nhân này thiếu khả năng tiếp cận và xử lý các nan đề trong cuộc sống.

Attention: Chú ý. Đây là khái niệm giải thích nếu chúng ta muốn học một điều gì đó, chúng ta sẽ tập trung tư tưởng. Chú ý chính là cơ năng giúp chúng ta tăng cường các mối tương quan giữa các đại lượng để tạo ra những hiện tượng trí nhớ. Càng tập trung, chúng ta càng nhớ một cách hiệu quả hơn.

Attitude: Thái độ. Đây là những phản ứng của tâm thức hoặc những tuyên ngôn mang tính chủ quan về những biến cố sự kiện trong đời sống. Thái độ là

chủ kiến của chúng ta khi các chủ kiến này được thông báo với thế giới chung quanh.

Attitudinal values: Giá trị thái độ. Đây là những giá trị trong hệ tư duy của một con người. Những giá trị này là sản phẩm từ cách nghĩ của một cá nhân mà ta gọi là thái độ. Giá trị thái độ cung cấp những tiêu chuẩn để chúng ta đánh giá các hiện tượng trong đời sống.

Attunement: Sự hòa nhập tâm hồn. Đây là trạng thái hòa nhập tự nhiên khi cá nhân không có những chênh lệch khác biệt giữa họ với một cá nhân khác, hoặc giữa cá nhân đó và môi trường anh ta đang sống.

Austerities: Dục vọng đam mê xã hội trần thế. Đây là một nền tảng cơ bản của rất đông trong chúng ta. Đây cũng chính là động cơ giúp chúng ta phấn đấu và theo đuổi nhiều kế hoạch mục đích. Không có những động cơ mang nội dung đam mê, chúng ta sẽ không có nhiều năng lượng để phấn đấu cố gắng. Dục vọng ở đây được hiểu theo những đam mê mang tính giá trị sở hữu được.

Authenticity: Sống thật với chính mình. Đây là

một trạng thái khi hành vi và tư tưởng đạt được một mức độ nhất quán cao. Cá nhân vì thế không phải đóng kịch hoặc sống với một mặt nạ bên ngoài của mình.

Authoritarianism: Độc đoán. Đây là một chủ nghĩa não thức khi cá nhân có nhu cầu muốn mọi cá nhân chung quanh phải đồng ý với các suy nghĩ và hành vi của họ. Họ có yêu cầu chung quanh phải phục tùng họ.

Automatic reflex: Những phản xạ tự động. Đây là những phản ứng bột phát khi sự tham gia kiểm soát của ý thức chưa kịp can thiệp vào những hành vi tư duy. Hoặc trong những trường hợp ý thức cảnh giác đang ở trong giai đoạn thư giãn, không được sử dụng và các phán ứng này xảy ra quá nhanh.

Automaton conformity: Tuân theo một cách máy móc. Đây là khái niệm những người có não trạng độc đoán. Họ né tránh hoặc không tận dụng những giá trị tự do của mình bằng cách trốn tránh vào hệ thống văn hóa đại trà.

Autonomic nervous system: Hệ thần kinh tự động. Đây là hệ thần kinh kiểm soát các chức năng

sinh hoạt không cần đến ý thức của chúng ta như hệ tuần hoàn, hệ hô hấp, hệ bài tiết và hệ tiêu hóa…

Autonomy: Khả năng tự chủ. Đây là trạng thái ý thức của bản thân không chịu chi phối nhiều từ các nguồn tác động khác từ bên ngoài.

Available memory: Trí nhớ sẵn sàng hoạt động. Đây là khu vực tàng trữ trí nhớ và có thể được truy cập một cách nhanh chóng. Đây là dạng trí nhớ khác với trí nhớ lâu dài được cất giữ trong những khu vực lưu trữ nằm ở tầng sâu hơn.

Average person: Công dân mẫu mực trung bình. Đây là những con người có ước mơ bình thường. Họ không có nhiều kỳ vọng và hoài bão. Tuy nhiên họ thường không thất vọng chán nản. Họ là những con người bằng lòng với điều kiện hiện tại của chính mình.

Aversive stimuli: Các kích thích khó chịu. Đây là những kích thích trái ngược hẳn với kích thích củng cố. Gây ra đau đớn hoặc tạo ra cảm giác khó chịu chính là ví dụ của các kích thích này. Các kích thích này thường khiến cho các hành vi giảm dần đi. Ví dụ như bị phạt các em bé sẽ tránh nghịch phá.

Avoidance: Có nghĩa là lảng tránh. Đây là não thức yếm thế thụ động khi các cá nhân sớm đầu hàng và thiếu hẳn ý chí phấn đấu và não thức chủ động.

Avoiding type: Tuýp người né tránh. Đây là những cá nhân tìm mọi cách né tránh các nan đề trong cuộc sống mặc dù họ có khả năng để xử lý các nan đề này. Thường thì họ là những cá nhân không có nhiều tự tin và ít thích những thay đổi các nếp sinh hoạt hàng ngày.



Chữ B



Backfired: Tác dụng phản ngược lại. Đây là khái niệm cho rằng những hình phạt sẽ có tác hại phản lại khi điều kiện mới thay đổi cho phép các hành vi, nhất là khi không còn ai giám sát và các hình phạt không còn được áp dụng. Sau đó các cá nhân sẽ quay trở lại nếp sống cũ với những biểu hiện càng xấu hơn.

Background: Lý lịch cá nhân. Nhân cách của một cá nhân một phần lớn đến từ lý lịch của họ. Bản lý lịch này phản ánh đáng kể điều kiện giai cấp xã hội, tình trạng thiểu số, trình độ giáo dục, tôn giáo và những phạm trù kinh nghiệm xã hội khác.

Bad faith: Thiếu niềm tin tích cực. Hiện tượng này xảy ra có thể do một cá nhân gặp quá nhiều trở ngại và có quá nhiều kinh nghiệm tiêu cực trong cuộc sống. Từ đó họ không còn nhiều niềm tin tích cực vào cuộc sống nữa.

Balance: Cân bằng, ôn hòa, không quá khích nhưng cũng không thụ động. Đây là trạng thái lý tưởng

cần được duy trì. Cân bằng chính là môi trường thuận lợi để đạt được một đời sống ổn định phát triển.

Balance of inhibition and excitation: Trạng thái cân bằng đạt được giữa khả năng kìm hãm và quá trình xúc động kích thích.

Bare attention: Tiếp cận bạch thoại. Đây là những hiện tượng tiếp xúc trực tiếp không qua những kênh gián tiếp nào. Đây là cách chúng ta trực tiếp đánh giá các sự kiện ở cấp độ bản năng.

Basic anxiety: Hoàn toàn bất lực và bị khuất phục bởi lo lắng đến từ những phạm trù căn bản nhất của đời sống. Đây là những lo lắng có nguyên nhân từ nhu cầu căn bản của đời sống.

Basic devil: Sự độc ác căn bản. Đây là những trạng thái não thức hằn học ở dạng cơ bản nhất. Nhìn chung đây là những hằn học mang tính bản năng.

Basic hostility: Phản ứng thù địch căn bản, bao gồm những hành vi bột phát do ức chế và trạng thái bức xúc, tức nước vỡ bờ. Nhất là khi cá nhân có những xung động gây hấn được đánh thức từ những bản năng được truyền lại từ tổ tiên trong quá trình sinh

tồn, rất gần với những động vật.

"B. F." Skinner (1904 – 1990) Nhà tâm lý đã khai sáng ra trường phái hành vi.

Becoming: Trở thành một thực thể khác. Đây là khái niệm rất gần với trưởng thành và giác ngộ ý thức.

Behavior: Hành vi. Đây là những biểu hiện có thể quan sát được. Hành là kết quả của tư duy, có tính năng nội dung thông điệp và có mục đích rất đặc trưng.

Behavior modification: Quá trình điều chỉnh lại hành vi được áp dụng trong liệu pháp của Skinner một cách rất phổ thông. Điều chỉnh lại hành vi là thay đổi những hành vi cũ thiếu hiệu quả bằng những hành vi mới lành mạnh và hiệu quả hơn.

Behavioral charts: Biểu đồ ghi chép lại các hành vi. Đây là quá trình tự bản thân các cá nhân quan sát các hành vi của mình. Đây là một yêu cầu căn bản khi một cá nhân phải chú ý thật kỹ đến các hành vi của mình, kể cả trước và sau khi áp dụng liệu pháp hành vi.

Behaviorism: Chủ nghĩa hành vi. Đây là trường phái tin rằng hành vi là đối tượng nghiên cứu quan trọng nhất nơi con người. Theo họ hành vi của con người chính là cách chúng ta liên hệ và đối thoại với thế giới chung quanh.

Behaviorist: Các nhà học thuyết theo chủ nghĩa hành vi. Họ đặc biệt quan tâm đến hành vi của con người. Họ thường cố gắng giải thích cấu trúc của một hành vi, nguyên nhân dẫn đến các hành vi và những hướng điều chỉnh hành vi hiệu quả nhất.

Being: Hiện diện ở trạng thái thực. Vì chúng ta luôn ý thức mình là một thực thể độc lập nên chúng ta luôn cảm thấy mình tách biệt với thế giới tự nhiên. Tuy có những liên đới với các cá nhân khác ở nhiều mức độ khác nhau, chúng ta vẫn là một sinh thể hiện diện độc lập ***Being mode***: Đây là trạng thái tồn tại, có não thức chú trọng đến sự hiện diện của mình. Trạng thái này có lối vận hành trên nền tảng giá trị tinh thần, có mô thức hiện diện. Đây là não thức tập trung vào nội dung chủ yếu: "Tôi là ai và hành động của tôi", đó mới là định nghĩa thực sự của một cá nhân trong môi trường tôi đang sống.

Being–there: Hãy ở đó. Đây là quan điểm của phái tâm lý hiện sinh. Họ khuyến cáo rằng chúng ta là những sinh thể rất cần đến một não thức luôn chú ý đến sự hiện diện của mình (vốn rất thực) trong bối cảnh môi trường sống.

Being–toward–death: Hướng về cái chết. Triết gia Heidegger cho rằng chúng ta là những sinh thể hướng về sự chết. Theo ông sự chết là điều không tránh khỏi nên chúng ta thường giành một phần lớn năng lượng quan tâm về cái chết. Nhất là chúng ta luôn băn khoăn điều gì sẽ xảy ra bên kia thế giới đằng sau cái chết của mình.

Being viewed: Khái niệm luôn có người khác theo dõi mọi hoạt động và cử chỉ của chúng ta. Đây là một não thức hoài nghi, cảnh giác quá mức cần thiết khi chúng ta tin rằng mình luôn bị người khác theo dõi giám sát. Xin xem viewr.

Beliefs: Niềm tin và tư duy. Đây là triết lý sống của mỗi chúng ta. Niềm tin và tư duy là một hệ thống những giá trị tư tưởng bao gồm nhiều lĩnh vực, nhiều khái niệm tư tưởng, quán xuyến toàn bộ hệ tâm thức của chúng ta.

Believing the opposite: Tin vào điều ngược lại. Đây là một não thức suy diễn quá xa nên đã đi dần vào não thức tin tưởng vào những lĩnh vực đối ngược với hệ tâm thức của chúng ta trước đó.

Bent: Chúng ta thường gò ép mình để không quá khác biệt với môi trường chung quanh. Do ảnh hưởng còn sót lại của tổ tiên trong hành trình tiến hóa, chúng ta vẫn không muốn mình là kẻ ngoài cuộc vốn có thể là mục tiêu của những chống đối của các cá nhân khác.

Bijas: Hạt giống. Theo kinh Phật thì mỗi chúng ta luôn có những hạt giống thiện và hạt giống ác tàng trữ bên trong. Vì thế môi trường sẽ là cơ hội để những hạt giống này nảy mầm.

Biochemistry: Sinh hóa học. Đây là một ngành học hiện nay đang được các nhà tâm lý học hiện đại đặc biệt quan tâm theo dõi chú ý. Họ tin rằng nền tảng cơ bản của những phản ứng tâm thức có nguồn gốc sinh hóa học.

Biological drives: Xung lực sinh học. Đây là những dạng xung lực mang tính sinh lý nhiều hơn là tâm lý.

Biological motivation: Động cơ sinh học, đây là những động cơ có nguồn gốc sinh lý. Năng lượng từ động cơ sinh học điều khiển những ham muốn thiên về bản năng trong khi đó năng lượng tinh thần điều khiển những đam mê có giá trị tinh thần.

Biological programmed: Trạng thái được điều kiện hóa trên bình diện sinh học. Chúng ta có nhiều hành vi hoàn toàn được lập trình một cách tự nhiên với cơ sở nền tảng thuộc phạm trù sinh lý. Đây là những giải thích về những ham muốn thuộc phạm trù nhục thể, mặc dù chúng mâu thuẫn với ý thức của chúng ta.

Biochemical structural foundation: Hệ thống sinh hóa học, đây là một hệ thống có mối liên hệ giữa sinh học và hóa học, tạo ra những nền tảng phản ứng cơ bản để một sinh thể sinh tồn và tiếp tục vận hành. Đặc biệt đối với não, hệ thống sinh học này có vai trò rất đặc trưng.

Biologist: Các nhà sinh vật học.

Biology: Khoa sinh vật học.

Biophilous: Ham sống. Theo Erich Fromm thì

đây là hiện tượng mà ông đặt tên là "tất cả vì sự sống". Chúng ta yêu cuộc sống và mục đích phấn đấu của chúng ta đều vì sự sống. Đây là khái niệm nói về những cá nhân yêu mến sự sống, quý trọng sự sống và họ tìm thấy nơi sự sống những giá trị cao đẹp. Họ đặc biệt quan tâm chú trọng đến vẻ đẹp của thiên nhiên chung quanh.

Bird order: Thứ tự sinh ra trong gia đình. Theo Adler thì thứ bậc sinh ra trong gia đình có một ảnh hưởng rất lớn lên nhân cách và cá tính của mỗi chúng ta.

Bird of the heros: Sự ra đời của các anh hùng. Otto Rank đã sử dụng truyền thuyết sự ra đời của các vị anh hùng và các vị thánh nhân để so sánh với những phản ứng của chúng ta với quá trình phát triển nhận thức của mình. Nhất là chúng ta thường quan sát và so sánh với cha mẹ của mình. Chúng ta nhận ra cha mẹ của mình là những người không hoàn hảo và chúng ta cảm thấy mình bị đánh lừa khi còn bé, vì lúc ấy cha mẹ chúng ta là những cá nhân hoàn hảo.

Bisexual in nature: Sinh thể lưỡng tính. Theo Freud, Adler và Carl Jung thì con người là những sinh

thể lưỡng tính. Nghĩa là chúng ta có cả những đặc tính của cả hai phái nam và nữ. Tuy nhiên rất ít người trong chúng ta nhận ra điều này.

Block: Cơ năng ngăn chặn. Đây là một cơ năng khi cá nhân sử dụng các biện pháp nhằm gạt bỏ những điều họ không muốn xảy ra. Trong bối cảnh tâm lý nhận thức, cơ năng ngăn chặn là hiện tượng chúng ta đóng thật nhanh cửa mở vào hệ tâm thức khi một số dữ kiện có nội dung đe dọa giới thiệu vào hệ tâm thức của chúng ta.

Bloody: Dã man. Đây là những hành vi được nhìn thấy nơi các động vật. Tuy nhiên con người một số vẫn có những hành vi này. Dã man chính là các hành vi phi nhân tính khi cá nhân thật sự đánh mất những giá trị làm người cơ bản nhất.

Blowing out: Bằng cách thổi tắt. Đây là một khái niệm trong kinh Phật khi chúng ta tự trở về với trạng thái bình thản nhẹ nhõm khi tất cả những ràng buộc đã được giải phóng cắt đứt. Đây là một khái niệm giải thích về cảnh giới Niết Bàn.

Body: Thân xác cơ thể. Theo các nhà tâm lý thì thân thể được coi là một bộ phận quan trọng của cơ

thể. Vì thế khi cơ thể thay đổi sẽ kéo theo những thay đổi của hệ tâm thức. Vì thế tuy không trực tiếp nhưng cơ thể có ảnh hướng gián tiếp đáng kể lên các hành vi của chúng ta.

Bodying forth: Giãi bày chính mình. Theo Boss thì nhiều cá nhân đã có những nỗ lực giãi bày chính mình để đạt được trạng thái hòa hợp ở một mức độ cộng tác cao với các cá nhân khác. Đây là thiện chí xây dựng quan hệ khi cá nhân là người chủ động trong quá trình xây dựng này.

Body fluid: Dịch cơ thể. Theo phong tục truyền thống của người Hy lạp cổ thì dịch cơ thể cho chúng ta những nhận định về các nhân cách của một cá nhân. Nếu hiểu theo các khái niệm sinh học thì các điều kiện sức khỏe của cơ thể có ảnh hưởng lên não thức và các phản ứng của chúng ta xem ra có vẻ thuyết phục và hợp lý.

Boredom: Sự nhàm chán. Đây là trạng thái không có nhiều kích thích và cơ thể đã bão hòa các nhu cầu. Đây là một giai đoạn khi cá nhân không còn những đam mê hứng thú nên cuộc đời của họ trở nên nhàm tẻ, nhạt nhẽo.

Bramstorming alternative constructions: Khả năng sáng tạo phải có được trạng thái xuất thần biến hóa giữa các hệ cấu trúc. Đây là một khái niệm cho thấy sáng tạo chỉ xảy ra khi não thức của một cá nhân trong tình trạng hoàn toàn tự do và uyển chuyển, tuyệt nhiên không có bất cứ một ràng buộc nào.

Brahma Vihara: Phật tánh. Đây là một cảnh giới khi cơ thể đã vượt qua được những nhu cầu đòi hỏi bình thường. Cá nhân đạt được trạng thái đầu óc minh mẫn nhẹ nhàng, bình an và chỉ nghĩ đến quyền lợi của những người khác trước quyền lợi của mình.

Brotherhood: Tình đồng chí, đây là trạng thái gắn bó với nhân loại vượt qua những rào cản định kiến để nhận ra các giá trị tích cực nơi người khác.

Brutal: Tàn nhẫn. Đây là trạng thái khi cảm xúc đã trượt vào trạng thái trơ. Cảm xúc tê liệt và những hành xử rất gần với thái cực bản năng thú vật. Những cố gắng điều tiết của lương tâm và ý thức trong trường hợp này đã chẳng đem lại bất cứ hiệu quả nào.

Buddhism: Phật giáo. Đây là một tôn giáo có ảnh hưởng đến nhiều nhà tâm lý nhân cách hiện sinh, trong đó có cả Carl Jung.

Built–in differences: Sự khác biệt bẩm sinh. Nhiều nhà tâm lý tin rằng trẻ em có những sự khác biệt bẩm sinh trong nhân cách của các em, ngay từ lúc các em mới sinh ra; nhất là khi chưa có bất cứ một chút ảnh hưởng nào của giáo dục.

Built-in motivation: Động cơ cài đặt bẩm sinh. Đây là khái niệm cho rằng một số động cơ của chúng ta đã được cài đặt như một hình thức bản năng. Những tiến triển sau này là do phát triển và kinh nghiệm đã bổ túc và đánh thức những động cơ này.

Busy–ness type: Tuýp người bận rộn. Đây là tuýp người được coi là không có một não thức cân bằng và họ luôn trong tình trạng bận rộn để quên đi những thách đố và các điều kiện khác trong cuộc sống. Bận rộn có thể là phấn đấu nhưng cũng có thể là cách né tránh những mảng khác của đời sống. Khái niệm bận rộn ở đây là vùi mình vào một phạm trù êm ái chứ không phải bận rộn với mọi mặt của đời sống.





Calming down: Vị trí nghỉ. Đây là lúc tâm trạng trong trạng thái tĩnh.

Cannot be pushed: Không thể miễn cưỡng. Theo Frankl thì liệu pháp phải do tự nguyện và không ai có thể ép ai vào liệu pháp được. Đây là khái niệm cho rằng liệu pháp chỉ thật sự có hiệu quả khi thân chủ có những nỗ lực cộng tác. Nhà liệu pháp chẳng thể làm gì được nếu như thân chủ từ chối tiến trình chữa lành.

Care: Quan tâm. Đây có thể được hiểu là quan tâm đến người khác và quan tâm chính bản thân mình.

Carl Jung (1875 – 1961): Tâm lý gia người được biết đến qua các nguyên mẫu do ông đã giới thiệu. Ông là người có rất nhiều ảnh hưởng đến tâm lý nhân cách, nhất là việc ông đã đưa những phạm trù thần học và thần thoại vào ngành tâm lý nhân cách.

Carnivorous species: Hành vi đi săn của loài ăn thịt. Đây là một dạng hành vi do nhu cầu sinh tồn nhưng thể hiện tính dã man. Tuy nhiên nếu nhìn kỹ thì đây là một nhu cầu sinh tồn. Khi đạt đến giới cảnh giác ngộ, chúng ta sẽ không còn thấy các hành vi này là dã man nữa.

Castration: Thiến. Một hình thức ẩn dụ cho thấy tâm thức có thể thay đổi khi những nhu cầu quan trọng bị ức chế.

Castration anxiety: Não trạng lo lắng mình sẽ bị thiến. Theo Freud thì đây là một dạng lo lắng của các em trai trong giai đoạn phát triển thời gian nhi đồng. Lúc này các em lo lắng là cha ruột của mình sẽ thiến các em. Tất nhiên nhận định này càng ngày càng được ít người ủng hộ. Nhiều người đi xa hơn cho rằng khái niệm này đã làm suy giảm đi học thuyết phát triển tâm tính dục của Freud.

Catharsis: Thả lỏng. Đây là một điểm son trong liệu pháp của Freud. Trong liệu pháp này cá nhân được khuyến khích hãy thư giãn thả lỏng ở mức thanh thản cao nhất, từ đó họ có thể cung cấp tất cả những gì họ suy nghĩ. Vai trò của nhà liệu pháp có

những cố gắng để nắm bắt những uẩn khúc nan đề của thân chủ được trỗi lên từ cõi vô thức.

Cause: Nguyên nhân. Đây là khái niệm chỉ về nguồn gốc của những hiện tượng. Thường thì các nguyên nhân không xuất phát từ một điểm mà là những trạm chuyển tiếp. Vì thế chúng ta cần tránh những não thức tin rằng nguyên nhân đến từ một phía. Trong liệu pháp, các thân chủ được khuyến cáo rằng nguyên nhân của các nan đề không chỉ đến từ môi trường mà còn do chính sự đóng góp của thân chủ.

Cause and effect mechanisms: Hệ cơ năng nhân quả. Carl Jung đã vận dụng đạo Phật để nêu ra rằng những ứng xử của chúng ta một phần lớn dựa vào hệ cơ năng nhân quả. Chúng ta mong mình làm việc thiện để tích đức, cố gắng để đạt thành tích, và né tránh những xu hướng tiêu cực để xây dựng cuộc sống có ý nghĩa hơn.

Celebrity: Muốn được chú ý. Theo Dennette, tổ hợp những tế bào thần kinh trong bộ não có xu hướng đối chọi với nhau, tranh nhau muốn được trở thành vị trí ngôi sao. Đây là một khái niệm quan trọng trong giả thuyết mà ông cho rằng chỉ có một số tổ hợp

tế bào thần kinh tham gia vào việc tạo ra những nhận thức khi chúng đạt được vị trí ngôi sao.

Cell–assemblies: Các tổ hợp tế bào thản kinh. Đây là những tế bào thần kinh liên hệ với nhau tạo thành nhóm trong việc xây dựng những ký ức và trí nhớ.

Central nervous system: Hệ thần kinh trung ương. Đây là hệ thần kinh xử lý hầu hết tất cả những quyết định đòi hỏi có nhận thức, trí nhớ, ngôn ngữ, và các chức năng xử lý cấp cao khác.

Center point: Đưa con người ta về một tâm điểm. Đây là khái niệm cho rằng tuy nhìn vào các nan đề một cách khác nhau, con người thường tập trung vào những điểm có giá trị nội dung tập trung và chúng ta muốn tìm ra một điểm chốt cho những hệ tư duy của mình.

Central characteristic: Cá tính trung tâm. Theo Erich Fromm, ông tin rằng tự do là giá trị đặc tính trung tâm của bản tính con người. Trong chúng ta ai cũng muốn mình là người tự do, hoàn toàn được giải phóng và đây là cá tính trung tâm nhất của mọi người trong chúng ta.

Centrism: Khả năng suy nghĩ tập trung. Đây là khả năng phân tích và tổng hợp để rút ra một kết luận chung cuộc. Khả năng có thể tập hợp các điểm cốt lõi để giải thích về một hiện tượng nhất định.

Certain: Cụ thể chắc chắn. Đây là một trạng thái tâm thức chúng ta thường mong muốn mình đạt được. Trong chúng ta chẳng có ai muốn mình rơi vào tình trạng bấp bênh, không ổn định, và dễ dao động.

Chance: Những điều bất ngờ ngoài dự tính. Đây là những sự cố bất ngờ, đôi khi có thể là một dịp may nhưng cũng có thể là những thử thách. Vì chúng ta thường không có những chuẩn bị cần thiết nên rất ít người trong chúng ta thích những điều mạo hiểm. Chúng ta có nhu cầu được ổn định và thường tránh né những sự kiện bất ngờ ập đến.

Channelized: Phân kênh trên bình diện tâm lý qua nhiều ngả khác nhau. Đây là quá trình chúng ta tiếp cận, xử lý các nan đề và có những kênh riêng để lưu trữ, tổ chức, và duy trì các kinh nghiệm dữ kiện mới và cũ trong hệ tâm thức của chúng ta.

Chaotic: Rất khó xác định, hỗn loạn. Đây là trạng thái hỗn mang, không ổn định, một trạng thái

thiếu cân bằng rất có thể dẫn đến những rối loạn tâm lý cấp tính.

Chaos: Tình trạng hỗn độn. Trạng thái bối rối, lẩn quẩn. Trong trạng thái này cá nhân có cảm giác không có lối ra và cá nhân dễ rơi vào trạng thái trơ, khả năng xử lý sẽ giảm.

Characters: Cá tính và những nét đặc trưng của một con người.

Cheater: Người lừa dối. Đây là một biểu hiện thể hiện khá cụ thể nơi thế giới động vật. Nơi con người, khái niệm này có thể hiểu được là trạng thái lừa dối chính mình và lừa dối những người khác.

Childhood: Tuổi thơ. Đây là một giai đoạn quan trọng trong tiến trình phát triển của con người. Lúc này chúng ta bắt đầu tiếp cận với thế giới bên ngoài, lưu trữ các kinh nghiệm nền tảng để sau này chúng ta sử dụng những kinh nghiệm này trong quá trình giao tiếp xử lý các nan đề trong thế giới người lớn.

Children: Trẻ em. Sự xuất hiện của trẻ em là một bộ phận quan trọng trong các đẳng thức sinh hoạt

của gia đình. Ngoài ra đây là một khái niệm chỉ về những cá nhân đang trong giai đoạn chưa phát triển toàn diện vì não thức của họ vẫn còn nhiều đặc tính ấu trĩ.

Choices are avalaible: Các lựa chọn hợp lý. Theo Rogers, chúng ta chỉ thật sự có tự do khi các lựa chọn được phép xảy ra. Điều này được trình bày cho thấy nhiều lựa chọn của chúng ta cần có phải có những điều kiện. Nhất là không phải bất cứ lựa chọn nào của chúng ta cũng khả thi như chúng ta mong muốn.

Choleric: Nóng và khô. Theo người Hy Lạp cổ, đây là tuýp người thường dễ giận dữ và nổi nóng thường xuyên.

Classic information: Dữ kiện truyền thống. Đây là những thông tin truyền thống vốn không thể áp dụng vào những điều kiện hiện đại vì chúng được sinh ra trong những bối cảnh cũ.

Clinging: Còn vướng vào tục lụy. Theo Kinh Phật thì nguồn gốc của đau khổ chính là do chúng ta chưa dứt khoát giải phóng mình khỏi những ràng buộc của những vòng trói sân si tục lụy.

Classification: Học tập bằng cách phân loại theo nhóm. Theo Piaget, chúng ta học bằng cách phân loại các thông tin dữ kiện mới bằng cách phân loại chúng, sau đó tạo mối liên hệ với những kinh nghiệm chúng ta đã có trước đó. Cần biết là các kinh nghiệm trước đó được phân loại và tồn tại ở những cấu trúc tư duy có hệ thống.

Closed ward: Khu vực cấm trong bệnh viện. Thường thì đây là nơi giành cho các bệnh nhân có những triệu chứng khó kiềm chế, nhất là những lúc các triệu chứng này phát triển một cách khó tiên liệu trước, có thể gây nguy hiểm đến những người khác.

Closedness: Co cụm. Đây là trạng thái tự giam mình vào thế giới riêng, không muốn mở rộng mình ra với môi trường chung quanh. Đây là một não thức tìm thấy sự an toàn trong lãnh địa của riêng mình.

Circle: Một đường. Đây là một mô hình mà Carl Jung thường sử dụng khi nghĩ về mô hình hệ tâm thức của con người. Điều này cho thấy dù diễn đạt ở nhiều cung bậc khác nhau nhưng chúng ta luôn có một tâm điểm riêng để giữa cho các giá trị khái niệm tư tưởng được ổn định cân bằng.

Ciient–centered: Tập trung vào thân chủ. Đây là một khái niệm quan trọng được tìm thấy trong nhiều liệu pháp khác nhau. Trong đó không chỉ có những nan đề của thân chủ được coi là trung tâm của trị liệu mà chính cá nhân thân chủ cũng được quan tâm lưu ý.

Clues: Những tác nhân có ảnh hưởng lôi kéo trong môi trường sống. Với liệu pháp hành vi, các thân chủ được yêu cầu viết nhật ký ghi lại những cảm xúc của mình, trong đó bao gồm cả những tác nhân có ảnh hưởng lôi kéo. Từ đó các biện pháp sẽ được đưa ra nhằm gạt bỏ hoặc tránh xa những ảnh hưởng lôi kéo này.

Code of conduct: Những qui định ứng xử. Thường thì đây là khái niệm khuyến cáo các nhà trị liệu phải triệt để tuân thủ các nguyên tắc nghề nghiệp trong liệu pháp và các ngành phục vụ chăm sóc sức khỏe tâm thần.

Cognitive: Nhận thức hay còn gọi là tư duy. Đây là một bộ phận tối quan trọng vì vai trò của nhận thức giúp chúng ta sử dụng kinh nghiệm khi tiếp cận với dữ kiện mới và cấu thành những khả năng phân tích đánh giá. Ngoài ra nhận thức cho phép chúng ta

học hỏi và rút kinh nghiệm.

Cognitive psychologis: Các nhà tâm lý thuộc phái nhận thức.

Cognitive psychology: Ngành tâm lý nhận thức, trực tiếp nghiên cứu các đối tượng như phát triển tư duy, trí thông minh và những phạm trù xử lý thông tin dữ kiện.

Cognitive revolution: Kể từ những thập kỷ 60, thuyết hành vi đã tạo điều kiện cho trường phái tâm lý nhận thức mở ra các cơ hội một cuộc cách mạng cho ngành tâm lý nhận thức.

Cognitive scientists: Các nhà khoa học đặc biệt chuyên trách về lĩnh vực nhận thức tư duy nơi con người.

Cognitivist: Các nhà nhận thức học, bao gồm các chuyên ngành như tâm lý, giáo dục, xã hội học, chính trị, kinh tế…

Cohabitants: Người sống chung. Trong những gia đình ở các xã hội phát triển, các thành viên trong gia đình đang trở thành quan hệ của những người sống chung. Điều này cho thấy quan hệ cha mẹ

và con cái đang ngày càng thay đổi. Và điều này bắt đầu có những thay đổi so với các hệ tư duy nhận thức truyền thống.

Comcidences: Sự tình cờ ngẫu nhiên. Đây là một khái niệm cho thấy xác suất tình cờ xảy ra của nhiều hiện tượng. Trong bối cảnh môn tâm lý học, bản thân khái niệm ngẫu nhiên luôn là một đối tượng được chú ý đến. Nhất là trong những hiện tượng bán tâm lý và nhánh tâm lý học hiện sinh nghiên cứu về các hiện tượng siêu nhiên.

Collective obsessive neurosis: Trạng thái thần kinh ám ảnh chung. Theo Frankl thì chúng ta có những bậc cảm xúc nằm rất sâu và nếu như chúng ta rơi vào bậc cảm xúc này, chúng ta sẽ dễ có những triệu chứng thần kinh do chúng ta lạc trong hệ tâm thức của chúng ta.

Collective consciousness: Cõi ý thức tập thể. Theo Carl Jung, vì có quá nhiều điểm tương đồng của chúng ta; và vì chúng ta những cá nhân thuộc một chủng loại. Nên tuy khác nhau về những hành vi bề mặt chúng ta thật sự có những liên hệ với một cõi ý thức chung, ít nhất là chúng ta luôn đối diện với những

nan đề chung hàng ngày vốn luôn có tác động chung lên rất nhiều người trong chúng ta.

Collective unconscious: Cõi vô thức tập thể. Đây là nền tảng giải thích tại sao chúng ta có quá nhiều điểm chung, dù chẳng bao giờ gặp gỡ nhưng chúng ta vẫn có những điểm tương đồng trùng lặp một cách thật bất ngờ với các cá nhân khác.

Coma: Tình trạng bất tỉnh hoàn toàn, lúc này các tín hiệu của não biến mất và khả năng nhận thức của một cá nhân cũng bị triệt tiêu.

Compostite: Tổng hợp. Đây là khái niệm cho thấy ý thức mà là tổng hợp của nhiều bộ phận có liên hệ đến nhiều mảng khác nhau, có ảnh hưởng giao thoa lên quá trình kiến tạo nên nhân cách của mỗi một cá nhân chúng ta.

Computed tomography CT: Kỹ thuật rọi hình từng phần bằng vi tính, đây là kỹ thuật cho thấy bản đồ các vùng hoạt động của não. Đây là một kỹ thuật giúp các nhà nghiên cứu hiểu được quá trình vận hành của não dưới tác động của những kích thích bên ngoài.

Conditioning: Điều kiện hóa. Đây là một khái

niệm quan trọng trong ngành tâm lý được khởi xướng bởi công trình nghiên cứu của nhà bác học Nga Ivan Pavlov. Trong đó khi các kích thích được lập đi lập lại kèm theo "điều kiện có thưởng" sẽ tạo ra một hành vi mới đã được điều kiện hóa.

Conditions of worth: Những điều kiện có tính năng giá trị mà chúng ta đã nhập tâm. Thường thì chúng ta tin rằng những giá trị tích cực luôn đi kèm theo những tiêu chuẩn điều kiện. Chính những tiêu chuẩn điều kiện này đã tạo ra những khái niệm giá trị. Và vì thế chúng ta hành xử dựa vào những điều kiện có giá trị được xã hội công nhận.

Connection: Sự liên đới. Đây là một khái niệm quan trọng trong tâm lý học. Một khi sự liên hệ giữa một cá nhân với môi trường (hay với các cá nhân khác) bị ảnh hưởng, tình trạng sức khỏe tâm thần của chúng ta sẽ bị đe doạ và trạng thái cân bằng có thể bị phá vỡ.

Corollaries: Khái niệm nhận định cơ bản và là quy luật hiển nhiên. Đây là một trong những khái niệm khung tư duy cơ bản nhất. Gọi là quy luật hiển nhiên vì theo nhà tâm lý George Kelly thì chính những

qui luật hiển nhiên này đã giúp chúng ta giải thích cấu trúc tư duy của con người trong quá trình hình thành nhận thức và quá trình học tập. Ý nghĩa hiển nhiên vì các qui luật này được tất cả chúng ta sử dụng để tạo ra những hệ cấu trúc tư duy có những tính năng đặc trưng tùy theo vai trò của các cấu trúc dữ kiện này.

Comfortable: Dễ chịu thoải mái hơn. Đây là trạng thái thư giãn, bình an, không lo lắng. Tuy nhiên chúng ta thường rất ít khi ở trong trạng thái này một cách tuyệt đối đúng nghĩa của nó.

Commandments: Những đòi hỏi trong cuộc sống. Đây là một dạng những lệnh truyền trong cuộc sống hoặc những nhu cầu đòi buộc chúng ta phải đáp ứng; bất kể là chúng ta có muốn chúng hay không?

Common body of knowledge: Nguồn kiến thức chung. Đây là một ưu tư rất thực đối với nghành tâm lý nhân cách. Vì có quá nhiều ý kiến giải thích khác nhau nên ngành tâm lý nhân cách còn phải cần đến những luồng tư tưởng mới có thể giúp thống nhất các tư tưởng này lại để biến tâm lý nhân cách thành một ngành khoa học thực sự.

Communication: Quá trình đối thoại liên lạc

với nhiều cái tôi khác. Trong Đây là một khái niệm cho thấy sự liên hệ giữa chúng ta với các cá nhân khác. Ngoài ra đây còn là một khái niệm nhấn mạnh đến việc trao đổi thông tin giữa hai cá nhân.

Communitarian: Cộng đồng, mang tính địa phương, tránh một xã hội rộng lớn. Đây là một khái niệm cho thấy các cá nhân tuy vượt ra ngoài khung tư duy của mình nhưng vẫn không thoát khỏi ảnh hưởng của khung định kiến. Vì thế họ thường cảm thấy an tâm trong một cộng đồng và không tự tin khi tiếp cận với một cộng đồng khác.

Community feeling: Cảm xúc cộng đồng. Theo Alder thì những cá nhân có tinh thần tích cực thường là những cá nhân có cảm xúc cộng đồng vì họ chỉ thật sự tìm thấy ý nghĩa sung mãn thông qua những đóng góp tích cực với cộng đồng xã hội.

Compensation: Bù đắp thiếu hụt. Đây là khái niệm được giới thiệu bởi Adler. Ông cho rằng nhiều cá nhân đã không ngại vượt khó để vươn lên. Họ cố gắng phấn đấu để vượt qua những khiếm khuyết cố hữu của mình.

Compete: Phải cạnh tranh. Con người là một

sinh thể có tính cạnh tranh rất cao. Chúng ta có nhu cầu được người khác nhận diện và khẳng định vai trò vị trí của mình. Và vì những điều kiện vật chất không luôn dồi dào nên chúng ta phải cạnh tranh để chuẩn bị cho những giai đoạn khó khăn.

Competent motivation: Động cơ khả năng thành công. Chúng ta luôn có động cơ phấn đấu để trở nên hoàn thiện nhiều hơn. Đây là nhu cầu để tạo ra những cá nhân có khả năng chuyên môn và không ngừng sử dụng chất xám của mình. Xét ở cấp độ chung, chúng ta luôn có những động cơ muốn chinh phục chính lòng tự ái của chính mình.

Competitive: Cạnh tranh phấn đấu. Đây là khái niệm giải thích vì sao chúng ta luôn phấn đấu và dựa vào thành công của người khác để phấn đấu. Cạnh tranh có thể là tích cực và có thể là tiêu cực. Vì thế tiêu chuẩn đánh giá cạnh tranh lành mạnh vẫn là những giá trị nhân văn công bằng khi chúng ta cạnh tranh.

Complete: Trạng thái hoàn hảo. Theo Geroge Kelly, chẳng ai có một hệ cấu trúc tâm thức hoàn thiện. Vì thế chúng ta luôn luôn không ngừng học hỏi, khám

phá. Nhất là cả những lần chúng ta phạm lỗi và rút kinh nghiệm trong cuộc sống.

Completed: Hoàn toàn. The Frankl, nếu một cá nhân không trải qua những đau khổ và tiếp cận với cái chết – đời sống của con người không bao giờ được kiện toàn. Vì thế cho dù chúng ta có cố gắng cách mấy thì chúng ta chỉ thật sự kiện toàn khi chúng ta vượt qua được những cảm xúc liên quan đến cái chết.

Complex rational systems: Hệ thống lý luận phức tạp. Vì có quá nhiều giải thích tuy nhiên vẫn chưa thể trả lời dứt khoát được các nan đề tâm lý; những giải thích của ngành tâm lý nhân cách vẫn chỉ là những gợi ý cố gắng vén lên một phần bức màn các hệ thống lý luận phức tạp của con người.

Compliance: Phục tùng. Đây là một khái niệm giải thích tại sao chúng ta muốn ẩn mình vào những văn hóa đại trà để tìm thấy sự bình thường trong dòng chảy chung của mọi người. Chúng ta không muốn mình trở thành dị biệt khác thường.

Comprehensive: Cấu trúc tư duy hoàn thiện. Theo Kelly, nhiều cấu trúc mở rộng có khả năng bao

hàm những ý rất rộng trong khả năng ứng dụng. Những cấu rúc mở rộng này giúp chúng ta thích nghi và kiến tạo nên những liên hệ các cấu trúc trong việc xây dựng một tổng thể tư duy lôgic phong phú.

Computer–like protein structure: Cấu trúc chất đạm giống như mô hình ở máy vi tính. Theo Penrose và Hameroff thì các tế bào não có những mô hình hoạt động như máy tính nhờ những hệ điểm nối như các vi mạch trong máy tính.

Conceive: Kiến tạo một ý tưởng. Chúng ta thường có những phản ứng khi tiếp cận với những kích thích nội tại hoặc với những tác nhân bên ngoài, sau đó chúng ta sẽ tìm ra một kênh diễn đạt cho các ý tưởng đó.

Concerns: Các mối quan tâm. Vì điều kiện giới hạn của bản thân chúng ta và những nan đề cuộc sống luôn có những khoảng lệch với khả năng của chúng ta. Nhất là đôi khi những liên hệ trước đó có thể bị phá vỡ; hoặc khả năng tự tin của chúng ta bị xói mòn nên chúng ta luôn có những mối quan tâm. Nhất là khi chúng ta phải sống trong một môi trường đầy những biến đổi dao động.

Concerted focus: Tập trung vào điểm trung tâm. Đây là một khái niệm cho thấy các nhà tâm lý nhân cách thời hiện đại luôn cố gắng trong việc đi tìm một tiếng nói chung cho ngành tâm lý nhân cách để biến ngành này thành một ngành khoa học thật sự. Xin xem common body of knowledge.

Concrete operations stage: Khả năng vận hành cụ thể. Theo Piaget, trong giai đoạn này trẻ em phát triển chỉ xử lý được các nan đề cụ thể vì khả năng xử lý các nan đề trừu tượng chưa phát triển.

Concrete situations: Bối cảnh tình huống cụ thể. Đây là khái niệm những bối cảnh diễn ra rõ rệt, các dữ kiện có thể được đánh giá một cách minh bạch, không có những dữ kiện khó hiểu, mập mờ.

Condemned to choose: Bị ép buộc phải chọn lựa. Đây là khái niệm giải thích rằng chúng ta tuy có thể chọn lựa nhưng những chọn lựa của chúng ta luôn nằm trong một khung định kiến xã hội giới hạn. Vì thế chúng ta có thể hiểu đây là khái niệm tự do trong khuôn khổ.

Configuration: Sắp xếp liên hệ mới. Sau khi dữ kiện mới được phân loại, chúng ta đưa chúng vào

hệ thống tâm thức của mình. Khi có điều kiện, chúng ta sử dụng chúng vào thực tế, sau đó thử nghiệm xem mô hình mới này có hiệu quả hay không. Từ đó chúng ta sẽ có hướng điều chỉnh thích hợp.

Confirmed: Được công nhận sau quá trình kiểm chứng. Trong nghiên cứu tâm lý, một kết quả được công nhận rộng rãi phải là một một kết quả nghiên cứu phải được công nhận sau quá trình kiểm chứng.

Conform: Khái niệm hòa nhập vào một trào lưu xã hội. Chúng ta luôn tuân thủ các qui định của xã hội vì con người luôn có nhu cầu trở thành một thành viên của một nhóm hay của một xã hội. Đây là những ảnh hưởng còn sót lại của hành vi sống bầy đàn.

Conformity: Quá trình hòa nhập vào một nhóm, một xã hội và các thành viên sẽ tuân thủ những qui định của một nhóm hay của một xã hội.

Congruence: Chân thành. Đây là khái niệm nhấn mạnh rằng nhà liệu pháp cần chân tình, thật tâm với thân chủ, và đặc biệt luôn coi trọng quyền lợi và phẩm vị của thân chủ.

Conscience: Lương tâm. Đây là một hệ tâm thức quyết định các giá trị tiêu chuẩn đạo đức như đúng sai, tốt xấu, nên làm hay nên tránh, có lỗi hay không có lỗi. Lương tâm được coi là những giá trị cốt lõi của định nghĩa con người của chúng ta.

Conscious: Ý thức. Đây là một bộ phận quan trọng trong hệ tâm thức của con người. Ý thức có nhiệm vụ xử lý, truy cập, dung nạp dữ kiện mới, và giúp các cá nhân điều chỉnh và tiếp cận với tất cả những diễn biến trong sinh hoạt hàng ngày. Ngoài ra ý thức còn là cơ quan chủ quản điều tiết những lý luận mang tính năng trừu tượng như các phạm trù luân lý, nghệ thuật, thần học…

Conscious minds: Tâm thức ý thức. Một tâm thức trong giai đoạn tỉnh táo, sẵn sàng phân tích và đánh giá các kích thích từ môi trường. Cá nhân với tâm thức có ý thức sẽ xử lý các dữ kiện một cách chính xác và thoả đáng.

Consciousness: Cõi ý thức. Đây là trung tâm lưu trữ các dữ kiện có thể truy cập để xử lý các nan đề một cách nhanh chóng, chuẩn. Chúng ta luôn ý thức rõ được những bộ phận tư tưởng nằm trong khu vực này.

Vì thế các quyết định thường bảo đảm tính chuẩn xác cũng như tính nhanh chóng kịp thời.

Consciousness–disminishing: Đánh mất ý thức của mình. Đây là trạng thái giảm thiểu ý thức trong đó các cá nhân giảm khả năng xử lý và có ít hơn những quyết định hợp lý. Nhiều người rơi vào những hướng xử lý thiếu chủ động, đôi khi không có hiệu quả lành mạnh với chính cơ thể của họ.

Consequences: Kết quả. Hay còn gọi là hệ quả. Thường khái niệm này cho biết kết quả của một hành vi sẽ có những ảnh hưởng tác động lên không chỉ với bản thân chúng ta nhưng cả với những người khác nữa.

Conserve: Khả năng xác định khối lượng ổn định khi hình dạng của vật thể thay đổi. Đây là một khám phá quan trọng của Piaget. Ví dụ như trẻ em không có khả năng này khi các em còn quá nhỏ. Ví dụ khi đổ nước từ chén thấp qua ly cao, các em sẽ nghĩ nước trong ly cao nhiều hơn nước đựng trong chén thấp.

Constellation: Cấu trúc nhóm. Theo Geroge Kelly thì các cấu trúc tư duy kết lại thành nhóm và các

nhóm này có những liên hệ rất chắc. Vì thế một kích thích có thể tác động lên nhiều nhóm cấu trúc một cách tức thời. Ví dụ nhìn thấy màu đỏ chúng ta sẽ có nhiều liên tưởng khác nhau: son môi, áo cưới, hoa hồng, xôi gấc, thành công, màu cờ…

Conscientiousness: Đạo mạo tính. Đây là tuýp người chuẩn mực và rất đặt nặng tính cầu toàn. Tiêu chuẩn của họ khá cao và họ thường rất khắt khe với chính mình và cả với hành vi của người khác.

Conservative creature: Con người là một sinh thể có tính bảo thủ. Khái niệm này giải thích tại sao chúng ta rất khó thay đổi những thành kiến của mình. Rất ít người có thể phá vỡ khung định kiến của mình. Đơn giản là dù chúng ta có ý thức thì khung định kiến của chúng ta vẫn có cơ năng hoạt động như một "bản năng thứ hai".

Constructive alternativism: Quá trình thay đổi hệ tâm thức để xây dựng các quan niệm gần sát hơn với đời sống thực tế. Đây là khả năng giác ngộ khi chúng ta nhận ra được ý nghĩa xây dựng. Nói khác đi giác ngộ chỉ bắt đầu thực sự bằng thái độ nhập cuộc của chúng ta.

Construing replication: Một cá nhân đánh giá một sự kiện bằng cách lý giải những kinh nghiệm của chính họ.

Continuation: Tỷ lệ dân số ổn định liên tục. Đây là một khái niệm trong sinh xã hội học cho biết sự ổn định trật tự của xã hội luôn có ảnh hưởng lên hành vi và ứng xử của các cá nhân sống trong xã hội ấy.

Continuous reinforcement: Củng cố liên tục. Đây là thao tác cung cấp các kích thích một cách liên tục và không có bất cứ một điều kiện nào. Ví dụ trong thí nghiệm: Mỗi lần chuột đạp vào nút sẽ được thưởng thức ăn. Đây là cách kích thích tạo ra một hành vi nhanh nhất.

Continuum between the two stages: Sự liên tục giữa hai trạng thái tư duy. Đây chính là nền tảng cho phép các luồng tư duy được thay đổi và chuyển cánh liên tục nhưng vẫn giữ được mối liên hệ không bị gián đoạn, đảm bảo được tính nhất quán của các luồng tư tưởng.

Convenient fictions: Những khung tiểu thuyết tiện nghi. Đây là sản phẩm của những suy diễn và kỳ vọng. Nhiều cá nhân sử dụng các suy diễn và kỳ vọng

này như một lăng kính khi họ tiếp cận với các dữ kiện từ cuộc sống. Đây là một hình thức né tránh hoặc giảm thiểu những căng thẳng trong cuộc sống.

Conventionality: Khung tư duy truyền thống. Đây là khái niệm cho thấy nhiều cá nhân luôn cố gắng duy trì với những giá trị truyền thống. Với họ việc thay đổi hệ giá trị sẽ là những đe dọa và họ tỏ ra rất lưỡng lự với những thay đổi mới mẻ.

Converstion disorder: Rối loạn chuyển đổi. Chẳng hạn như chứng điên phân liệt hay những rối loạn phân cách như hội chứng mất trí nhớ. Họ thường là người hướng ngoại và đã đánh mất chính bản thân mình trong quá trình quay trở lại với con người thật của chính mình vì đã đi quá xa.

Coping strategies: Chiến lược đối phó: Đây là khả năng cá nhân vận dụng những điều kiện nội tại và khả năng bản thân để tiếp cận với những nan đề trước khi chúng trở thành những nan đề vượt ngoài tầm giải quyết của họ.

Copernican movement: Mô hình chuyển động thuyết nhật tân, một mô hình giống như các hành tinh xoay quanh trung tâm điểm là mặt trời. Chúng ta là

những cá nhân khác nhau nhưng luôn luôn hướng về một tâm điểm là những qui luật vận hành của xã hội, của vũ trụ và những giá trị xã hội chung khác.

Core construct: Cấu trúc cốt lõi. Cấu trúc vòng ngoài bao gồm hầu hết những khái niệm tư tưởng về thế giới chung quanh, về người khác, và về những khái niệm thứ yếu liên quan đến những sinh hoạt của chúng ta. Cấu trúc cốt lõi bao gồm những cấu trúc có ý nghĩa quan trọng nhất đối với chúng ta; nhất là những khái niệm có liên hệ đến các lĩnh vực có những chênh lệch mâu thuẫn trong hệ tâm thức của chúng ta.

Co-researcher: Các nhà hiện tượng học có xu hướng nghiên cứu chung để cách nhìn của họ được gộp lại, tạo thành một sự hiểu biết toàn diện và phong phú hơn về một hiện tượng xảy ra trong thế giới tâm thức con người. Ngoài ra đây còn là khái niệm nhiều nhà nghiên cứu cộng tác với nhau trong một cuộc nghiên cứu.

Correlation: Sự liên hệ giữa hai đại lượng hoặc hai hiện tượng. Trong nghiên cứu, sự liên hệ có thể là liên hệ cùng chiều hay liên hệ ngược chiều. Liên

hệ cùng chiều là liên hệ cả hai giá trị cùng tăng hoặc giảm. Liên hệ ngược chiều xảy ra khi một giá trị tăng dẫn đến giá trị kia giảm, hoặc ngược lại.

Countertransference: Liên tưởng. Đây là hiện tượng xảy ra trong trị liệu khi nhà trị liệu nghĩ rằng thân chủ là người thân của nhà trị liệu. Vì thế nhà liệu pháp cần cảnh giác để đi quá xa vào những quan hệ lệch tuyến này.

Cravings: Tham, sân, si. Đây là một khái niệm trong kinh Phật. Chính tham sân si là một trong những nguồn gốc của sự đau khổ mà chúng ta không nhận ra.

Creativity: Sáng tạo. Fromm tin rằng tất cả mỗi chúng ta đều có những khát khao đam mê vượt qua, chế ngự, và chinh phục những giới hạn của mình. Vì thế sáng tạo chính là kênh van xả để khả năng trí tưởng tượng của con người có thể thực hiện.

Creative values: Những giá trị sáng tạo. Tuy không ảnh hưởng trực tiếp đến các nhu cầu sinh hoạt của một cá nhân nhưng có những ảnh hưởng gián tiếp quan trọng trong việc giúp cá nhân tìm thấy ý nghĩa sung mãn nhất trong cuộc đời của mình.

Creativity cycle: Chu kỳ sáng tạo cần đến hệ cấu trúc lỏng vì sáng tạo cần đến sự uyển chuyển và linh động. Người nghệ sỹ cần có cảm hứng tự do để sáng tạo. Vì thế khi bị kiểm soát, khả năng sáng tạo cao nhất sẽ bị kìm hãm. Nhất là những lúc tinh thần không được sảng khoái, nhà nghệ thuật không thể nào sáng tạo ở mức cao nhất được.

Creator: Người sáng tạo. Fromm tin rằng mỗi người trong chúng ta đều muốn là người tạo dựng. Chúng ta trồng trọt, sanh con, sáng tạo, giáo dục, hướng dẫn người khác. Đây chính là những ví dụ của mô hình một người sáng tạo.

Crisis: Khủng hoảng. Đây là trạng thái cá nhân rơi vào trạng thái bế tắc, không tìm thấy hướng xử lý và tình trạng bối rối lẩn quẩn tăng tốc khiến họ mất hẳn những định hướng cần thiết.

Cross: Dấu thập tự. Theo Carl Jung thì tâm thức con người có mô hình này. Quan sát dấu thập ta thấy có giao điểm và có những kênh vươn ra, chia tâm thức thành những khu vực khác nhau.

Culture: Văn hóa. Đây là một bộ phận quan trọng của môi trường sống. Các cá nhân luôn chịu ảnh

hưởng gián tiếp và trực tiếp bởi nền văn hóa mà họ sống trong đó. Văn hóa chính là một đại lượng đặc biệt có những đặc tính: (a)những giá trị tinh họa được tồn tại qua nhiều thế hệ, (b) luôn luôn thay đổi và, (c) tiếp tục thay đổi.

Curious: Hiếu kỳ. Đây là một bộ phận quan trọng trong việc giúp chúng ta tìm tòi khám phá. Không có hiếu kỳ, chúng ta sẽ không có động cơ học hỏi và những kích thích cần thiết cho cảm hứng sáng tạo.

Cynicism: Chỉ trích sai lầm. Có thể là áp dụng với người khác và có thể là với chính bản thân mình.



Chữ D



Daimons: Những ông thần nhỏ. Theo Rollo May thì các ông thần nhỏ này đại diện cho những tư tưởng trong hệ tâm thức của chúng ta. Đây là một khái niệm được mượn từ thần thoại.

Damned: Kết án. Trong liệu pháp REBT của mình, Albert Ellis nhấn mạnh rằng không ai có thể đáng bị lên án và bị kết tội trong quá trình trị liệu. Vì thế thân thủ phải được các nhà liệu pháp đặc biệt tôn trọng với những giá trị nhân phẩm, dù cho họ có bất cứ hành vi tư tưởng như thế nào.

Damper: Vật cản hoặc tình trạng chi phối. Tất cá những cản trở trong quá trình tập trung sẽ làm giảm khả năng học tập qua cách quan sát. Nếu bạn buồn ngủ, mệt mỏi, phân tâm, say thuốc, lúng túng, đau ốm, sợ hãi, hay trong trạng thái quá khích, bạn sẽ không thể tiếp thu tốt được.

Danger of reductionism: Sự nguy hiểm của phân tích quá sâu và quá xa. Frankl đề nghị chúng ta

không nên đào quá sâu về thế giới vi mô nội tại của chính mình cũng như những thế giới vĩ mô bên ngoài khác.

Dark side of ego: Bóng tối của cái tôi. Đây là nơi tập trung những hành vi và tư tưởng tiêu cực, nguồn gốc của những tư duy khúc xạ, thiếu lành mạnh.

Dasein: Liên tục hiện diện, cố gắng đeo đuổi, sinh tồn. Khái niệm này được dịch ra tiếng Anh từ tiếng Đức và có một ý nghĩa mới: Hãy ở đó. Đây là một khái niệm quan trọng của thuyết hiện sinh.

Deactivate the brain: Một số hoạt chất có thể ức chế não. Ngoài ra một số kích thích có thể ức chế quá trình phản ứng của não, nhất là những kích thích có cường độ cực lớn.

Death: Cái chết. Một bộ phận quan trọng luôn luôn chi phối các bộ phận khác của toàn bộ hệ thống tâm thức chúng ta.

Death instinct: Bản năng được chết. Đây là bản năng được giới thiệu bởi Sigmund Freud. Theo ông thì trong sâu thẳm chúng ta có khát khao được tìm đến bình an và thoát khỏi cuộc sống vốn có quá nhiều

dao động và căng thẳng.

Debt: Mắc nợ. Đây là một cảm giác nhiều người trong chúng ta tỏ ra ân hận áy náy vì đã không làm tròn bổn phận, thiếu sót với mình và với người khác, chưa tận sức được và đã không nỗ lực phấn đấu đủ, nhất là khi họ nhận ra mình đã bỏ lỡ nhiều cơ hội trong quá khứ.

Decentering: Mở rộng cái nhìn. Đây là một khái niệm được Piaget giới thiệu. Đây là giai đoạn phát triển khi trẻ em đã vượt qua cột mốc "chỉ tập trung vào thế giới riêng" của các em.

Decision making: Rút ra một quyết định. Đây là một kỹ năng luôn được chúng ta sử dụng. Rút ra một quyết định cần đến khả năng phân tích, đánh giá, và phán đoán dựa trên những kinh nghiệm cá nhân cùng với những tiên liệu trong hoàn cảnh tức thời hiện tại.

Defense: Tự vệ. Đây là một hình thái cân bằng hệ tâm thức nội tại của cá nhân cũng như giữa cá nhân với điều kiện môi trường. Tự vệ xảy ra khi một cá nhân cảm thấy hệ tâm thức của mình bị đe dọa hoặc khi họ đối điện với những điều kiện không chắc

chắn có thể có nguy cơ mạo hiểm. Tự vệ còn xảy ra khi chúng ta cảm thấy mình bị dồn vào hoàn cảnh không có lợi cho mình.

Defense mechanism: Cơ chế tự vệ. Đây là khái niệm được Sigmund Freud khởi xướng và được con gái ông là Anna Freud hoàn thiện. Đây là những hành vi được coi là thiếu lành mạnh khi các cá nhân sử dụng chúng để bảo vệ cho cái tôi của mình, thay vì trực tiếp xử lý tận gốc các nan đề có tính đe dọa. Cơ chế tự vệ được coi là nói dối với chính mình.

Degree of cooperation: Mức độ hợp tác. Đây là khái niệm cho thấy một cá nhân có thể cộng tác với mình và với người khác. Đây chính là thước đo khả năng chuyển biến và khả năng điều tiết của một cá nhân. Người có mức độ hợp tác cao sẽ dễ hội nhập và có thể điều tiết được khá linh động trong mọi trường hợp hoàn cảnh.

Delusion: Ảo tưởng. Đây là trạng thái tâm thức đi lạc quá xa và đánh mất khả năng liên hệ giữa bản thân và thực tế cuộc sống. Thường các cá nhân không nhận ra những yêu cầu thực tế và họ luôn đặt tâm thức của mình ở một thế giới khác.

Demands: Những yêu cầu cuộc sống. Chúng ta có nhiều dạng yêu cầu cuộc sống như nhu cầu tinh thần, tình cảm, sức khỏe, vật chất, các mối quan hệ… Và đôi lúc những yêu cầu này đòi hỏi nơi chúng ta những thử thách khá gay cấn. Vì thế nếu không có những kỹ năng đối phó, nhiều căng thẳng sẽ chuyển sang dạng khủng hoảng ảnh hưởng đến tình trạng sức khỏe tâm thần.

Demons: Ma quỷ. Đây là những ám ảnh luôn luôn được coi là hiện thân của những điều trái với hệ thống đạo lý và những nguyên nhân gây ra những hành vi tiêu cực khác. Thường ma quỷ có nghĩa là những cám dỗ và những ham muốn lôi kéo con người gây ra những hành vi có tính ác độc và ích kỷ.

Demonstrate: Thể hiện. Đây là sự củng cố những kỹ năng đã được học trước đó. Khi có cơ hội, những kích thích mà chúng ta học được sẽ có cơ hội được thực nghiệm. Đây chính là cơ hội để quá trình học tập biến thành quá trình thực hành.

Demystifiers: Những giải mã về điều bí hiểm. Đây là khái niệm của các nhà tâm lý nhân cách luôn cố gắng tìm ra những câu trả lời về hệ thống tâm

thức của con người.

Denial: Cơ chế tự vệ chối bỏ. Đây là cơ chế gạt tất cả những hiện thực cuộc sống ra ngoài hệ tâm thức của mình. Họ nhắm mắt làm ngơ và hoàn toàn phủ nhận những hiện thực này.

Dependent type: Tuýp người lệ thuộc. Đây là tuýp người lệ thuộc quá nhiều vào người khác. Họ thường không có những quyết định cho cá nhân của mình. Họ rất sợ người khác xa lánh họ. Vì thế họ tỏ ra xúc động rất dễ khi người khác không quan tâm đến họ. Và cũng chính thái độ của họ đã khiến cho nhiều người phải tìm cách xa lánh họ.

Dependent variable: Đại lượng phụ thuộc. Đây là đại lượng chịu ảnh hưởng của một đại lượng độc lập khác. Ví dụ như buồn ngủ nên làm bài điểm kém. Điểm kém là đại lượng phụ thuộc vì điểm bài thi phụ thuộc vào lượng thời gian ngủ đầy đủ hay thiếu hụt.

Depressed: Trạng thái trầm uất do mất cân bằng các hoạt chất dẫn truyền trong não, do căng thẳng lo lắng qua lâu, do mất mát tổn thất, hoặc do mất hết hy vọng vào cuộc sống.

Depression: Bệnh trầm uất. Đây là một rối loạn tâm thần với những triệu chứng lâm sàng cụ thể như chán sống, mất ngủ, lo sợ, có ý định tự tử, và hiện tượng co cụm, không còn hứng thú trong cuộc sống nữa.

Dereflection: Tránh phản tỉnh. Frankl khuyến cáo chúng ta cần cẩn thận khi phản tỉnh và cần tránh những phản tỉnh quá sâu. Vì phản tỉnh quá sâu chúng ta có thể rơi vào tình trạng nhầm lẫn hoặc có thể đánh mất chính nhận định của mình.

Deserved: Xứng đáng. Đây là trạng thái một cơ thể tin rằng họ đáng được khen thưởng vì những cố gắng họ đã phấn đấu. Đây chính là một phần của những động cơ vươn lên.

Desire: Đam mê. Đây là một bộ phận quan trọng kích thích và cổ vũ chúng ta phấn đấu. Đây là một một bộ phận quan trọng trong sáng tạo. Ngoài ra đam mê còn là một nguồn năng lượng lớn giúp các cá nhân có tinh thần vươn lên và vượt khó.

Despair: Chán nản, thất vọng, vô nghĩa. Trạng thái này diễn ra khi các phương hướng kế hoạch xử lý không đem lại những tiên liệu tươi sáng. Đây là một

hiện tượng khi cá nhân không nhận ra những giá trị nội tại của bản thân cũng như những giá trị tích cực trong cuộc sống chung quanh.

Despised: Tự chán ghét bản thân. Đây là một thái cực nguy hại vì dẫn đến những tư duy thiếu lành mạnh. Cá nhân cảm thấy bản thân mình đáng ghét vì họ không nhận ra những giá trị tích cực của bản thân. Họ bi quan vì họ luôn nằm trong trạng thái quá khó khăn khắt khe với chính mình. Họ là những cá nhân có nan đề với quá trình tự thưởng cho mình.

Desperate: Ngõ cụt hay bức xúc. Những cá nhân loạn thần kinh có nhu cầu được biết rõ về các sinh hoạt cụ thể của mình và nhu cầu này của họ thật cấp bách và khẩn thiết. Vì thế khi đối diện với những điều không chắc chắn rõ ràng, họ rất dễ rơi vào khủng hoảng. Tình trạng không có hướng xử lý và lối ra đã khiến họ bức xúc.

Destructive emotions: Cảm xúc hủy hoại. Đây là những cảm xúc hằn học, yếm thế, mặc cảm, lo sợ thái quá, những trạng thái cảm xúc không còn mang ý nghĩa tinh thần nhân văn. Những cảm xúc này có thể dẫn đến những hành vi và tư tưởng hủy hoại

Destructiveness: Sự hủy hoại, tàn phá, phá hoại. Điển hình là những hành vi độc hại như tự hủy hoại sức khỏe, cơ thể, nghiện ngập và những kênh phá hoại, gây rối, chà đạp lên quyền lợi của người khác.

Determinism: Chủ nghĩa trạng thái định sẵn. Đây là chủ nghĩa tin rằng thế giới chúng ta đang sống đã được định sẵn và những cố gắng của chúng ta có rất ít ảnh hưởng. Nhìn chung đây là một chủ nghĩa thiếu hẳn tính lạc quan.

Deterministic systems: Hệ thống được định sẵn. Theo Erich Fromm thì đây là một hệ thống đã được ấn định sẵn trong môi trường chúng ta đang sống.

Dethroned: Cảm giác bị truất phế. Đây là khái niệm do Adler giới thiệu khi trẻ em đầu lòng không còn được cha mẹ đặt trong vị trí quan tâm hàng đầu vì có sự ra đời của đứa em thứ hai.

Development stages: Các giai đoạn phát triển. Đây là mô hình được nhiều nhà tâm lý sử dụng. Chẳng hạn như phát triển tư duy trí tuệ, phát triển thể lực, phát triển trí thông minh, phát triển tâm tính dục,

phát triển nhân cách xã hội, phát triển các nhu cầu.

Diagnosis: Chẩn đoán. Đây là quá trình xác định nguồn gốc của những rối loạn dựa trên những triệu chứng lâm sàng, để từ đó phương pháp trị liệu phù hợp nhất được xúc tiến.

Dialog: Đối thoại. Quan hệ đối thoại giữa nhà trị liệu và thân chủ. Đây phải được coi như một quan hệ hợp tác và mối quan hệ này có nội dung trao đổi thông tin hướng dẫn, có mục đích giúp thân chủ có thể xử lý các nan đề của họ một cách độc lập và có hiệu quả.

Dichotomy corollary: Cấu trúc lưỡng cực hiển nhiên. Theo Kelly thì nhiều cấu trúc trong hệ tâm thức của chúng ta có cấu trúc lưỡng cực như xấu – tốt, đúng – sai, lương thiện – vô lương, thiện– ác, vui – buồn, xấu – tốt…

Differentiation: Nhu cầu phân biệt. Theo Carl Jung, để khả năng sáng tạo được bồi dưỡng và phát triển, chúng ta vẫn có nhu cầu duy trì phân biệt. Chính khả năng này giúp chúng ta nhận ra ý nghĩa giá trị của chính mình. Không có khả năng này, chúng ta sẽ không có cơ hội tạo ra những ý tưởng mới.

Difficulties: Khó khăn. Trong cuộc sống hàng ngày, khó khăn là điều khó tránh khỏi. Chúng ta cần nhận ra điều này và từ đó các cơ hội lên phương án chuẩn bị và các các kế hoạch ứng phó được thiết lập. Đây là một bộ phận quan trọng của những hành vi lành mạnh cần được khuyến khích.

Dignity: Phẩm cách. Đây là một giá trị cốt lõi cần được bảo vệ. Đây là nhân định và cũng là lực cân bằng giúp chúng ta ổn định trong quá trình duy trì liên hệ với xã hội. Vì thế khi phẩm cách bị xem nhẹ hoặc không được tôn trọng, một cá nhân sẽ dễ rơi vào bất bình có thể dẫn đến khủng hoảng.

Dimension: Chiều kích. Theo liệu pháp "ô rep" Geroge Kelly, những cá tính được chúng ta nghĩ về mình và về người khác được chia thành hai nhóm (gồm 20 nhân vật có các cá tính khác nhau), sau đó nhà liệu pháp sẽ giúp thân chủ xác định lại một nhân định lành mạnh khách quan cho mình. Chiều kích chính là những đặc tính của một nhân cách.

Dimorphism: Lưỡng đối hình thái. Đây và khái niệm mượn từ sinh vật khi các thành viên của một chủng loại có giống đực và giống cái. Nơi người, khái

niệm lưỡng đối hình thái thể hiện rất rõ nét như cấu trúc cơ thể người nam và người nữ được thiết kế rất khác nhau.

Directive: Hướng dẫn. Đây là một kỹ năng trong liệu pháp khi nhà trị liệu cung cấp lời khuyên và hướng xử lý cho thân chủ. Tuy nhiên theo các nhà liệu pháp thì đây là kỹ năng cần tránh sử dụng. Mục đích cao nhất của liệu pháp là giúp thân chủ tự họ tìm ra hướng xử lý cho riêng mình.

Discomfort: Cảm giác khó chịu. Khi tâm trạng không được ổn định, khi căng thẳng xảy ra, những đe dọa và những thử thách vượt ra ngoài khả năng xử lý của mình, chúng ta thường dễ rơi vào trạng thái cảm giác khó chịu.

Discover the meaning: Tìm ra giá trị ý nghĩa. Đây là khái niệm khi một cá nhân bắt đầu nhận ra ý nghĩa giá trị nội tại của mình cũng như nhận ra chân dung tích cực trong sáng từ môi trường chung quanh. Cá nhân cảm nhận được giá trị của mình hài hòa với các giá trị khác trong cuộc sống.

Displacement: Cơ chế tự vệ thay thế. Đây là cơ chế tự vệ khi cá nhân dồn cảm xúc của mình vào

một đối tượng khác. Chẳng hạn như giận vợ mắng con. Giận chó mắng mèo. Bực bội với cấp trên quay ra khó chịu cáu bẳn với cấp dưới.

Displacement outward: Hoán chuyển cảm xúc hướng ngoại. Đây là thói quen trình bày con người bên ngoài của mình khác hẳn với những tư duy nội tại bên trong.

Disolution: Tan rã. Đây là một khái niệm mượn trong tôn giáo nói về khi sự qua đời của một cá nhân sẽ kéo theo những tan biến cả về tâm thức lẫn thể xác. Đây là một thử thách lớn đối với tâm thức muốn được tồn tại vĩnh viễn của mỗi chúng ta.

Disprove: Phản chứng. Một hình thức bác bỏ và tìm ra những điềm yếu không vững vàng của một luận chứng hay một quan điểm.

Distort: Thay đổi. Đây là một hình thức khúc xạ trong tư tưởng và trong cách nhìn. Vì thế giá trị bản thân và thế giới chung quanh của cá nhân đã không còn giữ được những giá trị khách quan của nó.

Distorted: Biến dạng. Đây là hiện tượng xảy ra khi những nhu cầu đã bị biến dạng. Có thể là những

kỳ vọng của cá nhân và quá trình tiên liệu bị lệch khớp. Có thể do những biến động lớn đã tác động mạnh đến cách nghĩ và cách nhìn. Trong trường hợp này triết lý sống và lăng kính nhãn quan của cá nhân đã bị ảnh hưởng tác động mạnh.

Distracttion: Bị chi phối chia trí. Có thể đây là do kỳ vọng hoặc suy diễn quá xa. Đôi khi đứng trước quá nhiều những thử thách, chúng ta quên đi đâu là việc cần xử lý trước. Đây là trạng thái mất phương hướng và bức tranh trước mặt không còn được nhìn ra một cách tập trung nữa.

Distress: Đau khổ. Khi những căng thẳng nhỏ không được xử lý kịp thời và kéo dài, năng lượng và khả năng xử lý tiếp tục giảm dần, cá nhân sẽ chuyển từ trạng thái căng thẳng lo lắng sang đau khổ và chán nản.

Do the very best we can: Tính năng tự nhiên thể hiện khả năng tốt nhất của mình. Đây là một khuyến cáo giành cho những ai có nan đề nghi hoặc về khả năng của mình. Khi đã cố gắng tận sức, chúng ta không nên quá lo lắng ưu tư nhiều về kết quả của những cố gắng; vì khả năng của chúng ta có giới hạn.

Ngoài ra nhiều tác nhân ngoại cảnh chúng ta không thể điều tiết kiểm soát hết được. Vì thế hãy cố gắng tận sức và chấp nhận mọi kết quả xảy ra trong đời sống chúng ta.

Doing a deed: Làm một điều gì đó. Theo Frankl thì chúng ta có nhu cầu cần làm một điều gì đó mà chúng ta quen gọi là mơ ước của đời mình. Đây là những mơ ước phù hợp với khả năng và điều kiện và rất có ý nghĩa với bản thân chúng ta. Chẳng hạn như một kỷ lục cá nhân chạy marathons, đi tham quan xuyên Việt, hay viết một cuốn hồi ký về cuộc đời của mình.

Dominance hierarchies: Địa vị cai trị. Đây là một hiện tượng được nhìn thấy nơi cộng đồng các loài thú vật. Nơi người, các hiện tượng này thể hiện một cách văn minh hơn nhưng vẫn mang dấu vết của tổ tiên mình là động vật.

Dopamine: Một hoạt chất dẫn truyền quan trọng của não trong việc điều tiết cảm xúc của con người cũng như các vận hành quan trọng giữa các tế bào thần kinh.

Dorminants: Tâm thức hệ chủ quản. Đây là

những tâm thức chi phối các điểm nóng trong toàn bộ hệ thống tâm thức của con người. Chúng ta có những khu vực tâm thức quan trọng hơn những khu vực khác trong hệ tâm thức của mình. Nói khác đi trong hệ tâm thức của chúng ta, sẽ có những khu vực kém quan trọng hơn những khu vực khác.

Doubt: Ngờ vực. Đây là trạng thái chưa ổn định, thiếu nhất quán, hướng xử lý chưa định hình vì hệ tâm thức chưa có câu trả lời chuẩn và phù hợp với những yêu cầu của một cá nhân. Ngờ vực chính là một dạng của thiếu tự tin nơi bản thân vào cuộc sống.

Dreams: Giấc mơ. Đây là một bộ phận nghiên cứu trong nhiều liệu pháp. Theo Freud thì giấc mơ chính là những thông điệp được gởi đến từ cõi vô thức, nhằm giúp một cá nhân dung hòa và chấp nhận điều kiện thực tế vốn quá khắc nghiệt với khả năng chấp nhận hiện tại của cá nhân. Vì thế phân tích giấc mơ có thể tìm ra những cội rễ của các nan đề.

Dream analysis: Phân tích giấc mơ. Đây là quá trình sử dụng trong liệu pháp nhằm tìm ra những nội dung và những biểu tượng trong giấc mơ để giúp nhà liệu pháp và thân chủ tìm ra những liên hệ với nan

đề.

Drendrites: Tua gai các tế bào thần kinh. Đây là một bộ phận quan trọng trong quá trình nối kết những tổ hợp tế bào thần kinh trong quá trình hình thành trí nhớ, truy cập và phát triển các bộ phận khác nhau của trí nhớ.

Drift: Từ bỏ. Chúng ta từ bỏ những mô hình liệu pháp áp dụng vào thực tế không thành công, để cho cấu trúc tư tưởng không hiệu quá tự động tan rã. Đây là một phương pháp gián tiếp trong liệu pháp cải tổ cấu trúc mà George Kelly đã đề nghị.

Drive: Động cơ. Hay còn gọi là động năng. Đây chính là nền tảng cơ bản cung cấp năng lượng để chúng ta có thể vượt khó vươn lên. Ngoài ra đây cũng chính là những động cơ cho những mưu tính thiếu lành mạnh. Đây là một danh từ chung có thể hiểu theo nghĩa tiêu cực và tích cực, tùy theo kết quả của hành vi.

Dual mode: Mô thức suy nghĩ hai chiều. Đây là mô thức tư duy khi cá nhân đặt mình vào hai vị trí khác nhau. Họ có thể chuyển khung tư duy và cách tiếp cận sẽ rộng hơn. Đây còn là mô thức tư duy song phương trong giao tiếp với não thức tôi và bạn.

Dualistic: Lưỡng thể. Đây là khuynh hướng cho rằng tâm thức được chia đôi thành hai hệ thống gồm não và ý thức.

Dualistic mind: Não thức đối cực. Đây là dạng tâm thức có thể nhìn vào sự việc từ hai phía. Họ có thể có những mâu thuẫn nhưng chung cuộc họ vẫn chấp nhận sự khác biệt. Họ tin rằng tâm thức là tổng hợp giữa não và ý thức tinh thần.

Dualistic systems: Hệ thống cho rằng tâm thức bao gồm ý thức và não. Xin xem Rene Decartes.

Dynamic of the psyche: Động lực của tâm thức. Động lực này có một năng lượng của riêng nó. Khi ta vui, chẳng cần ăn ta vẫn có rất nhiều đam mê hứng thú không mệt mỏi. Khi chán nản thất vọng, dù chẳng làm gì chúng ta vẫn cảm thấy mệt mỏi chán chường.

Dynamic processes: Trạng thái quá trình trình động năng. Đây là một quá trình năng lượng được chuyển hóa và những thao tác có thể được thực hiên.

Earth mother: Mẹ Trái đất. Theo Carl Jung thì đây là một nguyên mẫu được nhìn thấy hầu như nơi rất nhiều nền văn hóa khác nhau.

Eccentrics: Tâm thức kỳ quặc. Đây là những cá nhân có nhiều suy nghĩ khác thường và hệ tư duy của họ có những chiều kích rất riêng. Vì thế hành vi của họ được nhận ra một cách khá rõ và dễ dàng.

Echo: Tiếng vọng. Đôi khi nhiều cá nhân nghe được dư âm và tiếng nói trong chính hệ tâm thức của mình.

Eclectics: Tổng hợp. Càng ngày nhiều nhà tâm lý liệu pháp bắt đầu áp dụng những phương pháp tổng hợp, thay vì trước đây họ thường đi theo một trường phái riêng biệt. Tính năng áp dụng tổng hợp các học thuyết cho phép các nhà liệu pháp xử lý được nhiều nan đề hơn.

Effect: Kết quả. Đây là khái niệm kết quả đạt

được trong trị liệu hoặc do ảnh hưởng của những tác nhân nội tại hoặc tác nhân ngoại cảnh lên hệ tâm thức của con người. Kết quả thường được nhận ra khi một hành vi đã thay đổi.

Effective treatment: Kết quả trị liệu.

Effectiveness of psychotherapy: Hiệu quả của tâm lý liệu pháp. Đây là một khái niệm quan trọng trong trị liệu. Mục tiêu là thay đổi cách nhìn và khung tư duy của thân chủ. Để từ đó họ có thể giải quyết các nan đề tương tự trong tương lai.

Effort: Những cố gắng điều chỉnh trong cuộc sống. Đây là khái niệm cố gắng nỗ lực của cá nhân trong việc muốn hoàn thiện bản thân mình. Cố gắng chính là trạng thái chúng ta muốn cải thiện và thăng tiến bản thân mình.

Ego: Cái tôi hay còn gọi là bản ngã. Đây chính là một bộ phận quan trọng của tâm thức. Theo Freud thì đây là trạng thái trung gian giữa xung động bản năng và cái tôi lý tưởng. Cái tôi cá nhân giúp chúng ta quân bình giữa những động lực bản năng và những khái niệm siêu lý tưởng.

Ego development: Phát triển cái tôi. Đây là quá trình các em nhỏ hoặc những cá nhân phát triển chuyển từ những nhu cầu bản năng (sinh học) sang những nhu cầu tinh thần khác.

Egocentric: Tập trung về mình. Đây là não thức nhìn thế giới qua lăng kính của riêng mình. Nói khác đi mọi diễn biến chung quanh đều có nội dung liên hệ trực tiếp đến một cá nhân.

Ego ideal: Cái tôi lý tưởng. Đây là khái niệm chúng ta đặt mình vào một tâm thức tuyệt đối hoàn hảo, cầu toàn, và không có những sai phạm nào. Đây là một trạng thái tiêu chuẩn rất cao và chúng ta luôn có hoài bão vươn lên đến cảnh giới này.

Ego identity: Nhận định cái tôi của mình. Đây là tập hợp những cá tính, đặc điểm riêng, nét khác biệt để tạo nên cái tôi đặc trưng độc đáo trong hệ tâm thức của con người.

Ego integrity: Cái tôi nhất quán. Đây là một đặc điểm đặc trưng của cái tôi. Nếu cái tôi phát triển nhất quán, cá nhân sẽ dễ chấp nhận mình hơn so với các cá nhân có cái tôi phát triển mâu thuẫn hoặc phát triển phiếm diện.

Ego restriction: Các tôi hạn chế. Đây là một dạng tâm thức hẹp hòi hạn chế. Cá nhân luôn gò ép và bó mình trong một khung tư duy cố định. Họ không có những kỹ năng và thiếu điều kiện để mở rộng và phát triển cái tôi của mình.

Egoism: ích kỷ. Đây là khái niệm tập trung quá nhiều về bản thân của mình. Các cá nhân quên đi rằng những liên hệ tích cực với thế giới chung quanh chính là những điều thuận lợi. Nhìn chung họ không nhận ra những giá trị nhân văn khác.

Eigenwelt: Thế giới nội tại. Theo nhà triết học Đức Heidegger trong vũ trụ chúng ta đang sống bao gồm 3 thế giới: thế giới vật chất (Umwelt), thế giới xã hội (Mitwelt), và thế giới nội tại (Eigenwelt).

Eighfold paths: Bát đạo. Theo kinh Phật thì đây là tám phương thức giúp con người vươn lên, vượt qua những rào cản trong cuộc sống để trở nên hoàn hảo tốt đẹp hơn.

Ejaculation: Phóng tinh, xuất tinh. Trạng thái khoái cảm cao nhất nơi người đàn ông trong quá trình hoạt động tình dục giao hợp. Phóng tinh cho phép người đàn ông giới thiệu tinh trùng vào âm đạo của

người phụ nữ.

Eliminating: Đào thải. Đây là khái niệm áp dụng trong liệu pháp khi thân chủ từ bỏ những điều xấu, kém hiệu quả, thiếu lành mạnh, xích lại gần hơn với khả năng tự chữa lành và phát triển bình thường.

Embedded figures: Hình ẩn. Đây là những bức vẻ có nội dung khó hiểu vì người vẽ cố tình giấu trong đó những đường nét, hình thể, với nội dung khác hẳn. Vì thế người xem thường được cho biết trước, nếu không họ sẽ khó nhìn thấy điều người vẽ muốn giấu.

Emerging voices: Những tiếng nói chung. Các nhà tâm lý nhân cách hiện đại đang có cố gắng chắt lọc từ những trường phái tâm lý nhân cách để tổng hợp biến tâm lý nhân cách thành một ngành khoa học cụ thể thực sự. Xin xem common body of knowledge.

Emergent property: Tính năng khẩn cấp. Theo Philip Clayton, một giáo sư tại Đại học Cao học Claremont, ông gọi ý thức là một tính năng khẩn cấp, một hệ thống phức tạp – trong đó giá trị liên kết tổng hợp của các bộ phận sẽ có hiệu năng phục vụ cơ thể

lớn hơn là tổng số của những hiệu năng nhỏ của các bộ phận riêng rẽ cộng lại. Xin xem synergy.

Emotions: Cảm xúc. Đây là những trạng thái tinh thần ở những cung bậc gam cảm xúc khác nhau. Cảm xúc bao gồm những tâm trạng như buồn, vui, giận dữ, hạnh phúc, phấn chấn, khó chịu, trầm uất lo lắng…

Emotional: Người giàu cảm xúc. Đây là những cá nhân có khung tâm trạng rộng và họ thường chuyển từ trạng thái khung tâm trạng này sang khung tâm trạng khác một cách nhanh chóng. Họ thường có ít khả năng kiềm chế nên hành vi của họ đôi lúc có thể rất xốc nổi.

Emotional attachment: Lệ thuộc về mặt cảm xúc. Đây là khái niệm nói về một số cá nhân có nhu cầu cảm xúc cao hơn bình thường. Họ thường quan trọng hóa các quan hệ và không thể sinh hoạt bình thường khi nhu cầu "được người khác quan tâm chú ý" không được bảo đảm. Họ thường gây khó chịu cho người khác vì nhu cầu có tính chất thoái hóa này.

Emotional detachment: Tê liệt cảm xúc. Đây là thái cực ngược lại với lệ thuộc về mặt cảm xúc. Các

cá nhân thường tỏ ra hờ hững. Họ co cụm và thu vào thế giới của mình. Nhìn chung họ không nhận ra nhu cầu cảm xúc của người khác. Họ ứng xử một cách bàng quan, đứng ngoài cuộc và không quan tâm đến những diễn biến cuộc sống chung quanh.

Emotional exhaustion: Suy kiệt cảm xúc. Đây là những cá nhân vì thường xuyên có những lý do quá tải khác nhau nên họ đã suy kiệt về mặt cảm xúc, họ rơi vào trạng thái trơ và bất lực trước những khả năng thao tác có nội dung cảm xúc.

Emotional responsiveness: Phản ứng cảm xúc. Đây là khả năng diễn đạt và biểu hiện khả năng cảm xúc của một cá nhân. Đây là một bộ phận quan trọng trong quá trình đối thoại giữa hai cá nhân.

Empathy: Đồng cảm. Nhà liệu pháp cần hiểu nan đề qua lăng kính của thân chủ và đồng cảm được với những khó khăn họ đang trái qua.

Emperical basis: Khám phá dựa trên cơ sở thí nghiệm. Một số nhà tâm lý khoa học nhân cách hành vi và tư duy yêu cầu những khám phá phải dựa trên cơ sở thí nghiệm để các nhà khoa học khác có thể làm lại thí nghiệm của những nhà nghiên cứu khác.

Emptiness – sunyata: Hiện trạng trống rỗng. Khái niệm trong kinh Phật cho thấy khi chúng ta không tìm thấy ý nghĩa của mình, chúng ta sẽ rơi vào trạng thái trống rỗng và đây là một não thức thiếu hẳn những liên đới với tha nhân và thế giới. Trạng thái trống rống sẽ biến đời sống của chúng ta trở nên bế tắc và tù đọng.

Encounter: Lối tiếp cận. Khái niệm thiên về ý nghĩa tích cực khi một cá nhân có nghị lực và can đảm để tiếp cận xử lý nan đề của mình thay vì né tránh chúng.

Energy: Năng lượng. Khái niệm thiên về năng lượng tinh thần đến từ những động cơ và những đam mê. Đây là dạng năng lượng tinh thần giúp cá nhân phấn đấu và phát triển. Năng lượng sinh học giúp chúng ta duy trì các sinh hoạt vận hành của cơ thể trong các sinh hoạt hàng ngày.

Enhancement: Thăng tiến. Khái niệm áp dụng trong liệu pháp sau khi thân chủ đã ý thức, giác ngộ, rút ra được bài học ý nghĩa từ liệu pháp. Sau đó họ áp dụng vào thực tế và bắt đầu hành trình thăng tiến trong việc sống hiệu quả hơn, lành mạnh hơn, trưởng

thành hơn.

Enlightenment: Khai sáng. Đây là giới cảnh ý thức giác ngộ phát triển ở một cấp độ cao khi cá nhân có thể nhìn thấy mình từ bên ngoài và vượt qua được tất cả những khung định kiến cố hữu để trở thành một con người mới, không còn bị chi phối và lệ thuộc nhiều vào cảm xúc và tư duy đóng khung trước đó của mình.

Enlightened beings: Cá nhân đạt cảnh giới khai sáng. Đây là những cá nhân phát triển cao về mặt nhân sinh quan và nhận thức. Họ vượt qua được những rào cản của cảm xúc và đạt được trạng thái bình tĩnh trong mọi điều kiện hoàn cảnh.

Entity: Nhân vị riêng. Đây là khái niệm cho thấy mỗi cá nhân là một chủ thể đặc trưng có nhân vị riêng. Khái niệm này nhấn mạnh đến cõi riêng và những đặc tính riêng độc đáo của mỗi cá nhân.

Environment: Môi trường. Bandura cho rằng môi trường xã hội sẽ dẫn đến việc tạo nên những hành vi của một cá nhân. Nói khác đi chúng ta phần lớn ứng xử dựa theo những tiêu chuẩn của định kiến xã hội và môi trường sống.

Environment planning: Kế hoạch cải tạo môi trường sinh hoạt. Đây là bước kế tiếp sau khi đã có một khái niệm về nguyên nhân cội nguồn của nan đề qua việc khảo sát kỹ biểu đồ hành vi của mình. Đây là một khâu quan trọng trong liệu pháp hành vi chuẩn. Cải tạo môi trường sẽ giúp cải tạo được hành vi.

Epigentic: Nguyên lý phát triển hình thành nhân cách. Đây là khái niệm giải thích nhân cách được hình thành chủ yếu do những kinh nghiệm sống và những điều kiện khả năng nội tại của một cá nhân.

Epiphenomenon: Hệ lụy của não. Nhiều người gọi cõi ý thức là hệ lụy; một sản phẩm phụ của phản ứng hóa học nơi bộ não và những quá trình vận hành của não.

Equivalence: Nguyên lý cân bằng. Theo Carl Jung, nguyên lý cân bằng được áp dụng trong quá trình duy trì năng lượng tinh thần. Chúng ta cần duy trì năng lượng tinh thần ở mức cân bằng là điều tốt nhất. Quá ít năng lượng sẽ dẫn đến thụ động trầm uất, quá nhiều sẽ dẫn đến quá khích sẽ không phải là một điều tốt.

Erich Pinchas Fromm (1900 – 1980): Nhà

phân tích tâm lý và cũng là nhà học thuyết xã hội.

Erik Erikson (1902 – 1994): Nhà tâm lý học người Đức có những đóng góp đáng kể vào ngành tâm lý nhân cách, đặc biệt là về tâm lý xã hội học.

Ergogenous zones: Khu vực nhạy cảm. Theo Freud thì trên cơ thể người có những vùng đặc biệt nhạy cảm với các kích thích tạo ra khoái cảm như môi, da, khu vực bộ phận sinh dục, lòng bàn tay, hậu môn, nhũ hoa…Vì thế khi được tiếp xúc tại các khu vực này, cơ thể sẽ nhận được nhiều tín hiệu kích thích nhất.

Escape: Đào thoát. Đây là khái niệm nhấn mạnh về những kênh né tránh thực tế cuộc sống qua các ngả hành vi tiêu cực như thuốc phiện, rượu, TV, tự tử…

Essence: Giá trị trung tâm. Đây là những tinh hoa chắt lọc được kết tinh lại, tạo ra một giá trị sâu đậm và quan trọng đối với một cá nhân. Đây chính là điểm trung tâm của triết lý sống nơi mỗi chúng ta.

Eternal: Vĩnh hằng. Khái niệm thời gian không còn tồn tại và vì thế những khung tư duy có nội dung thời gian trở thành triệt tiêu. Vĩnh hằng là một

trạng thái quan trọng của tâm thức vì chúng ta luôn nghĩ đến khao khát bất diệt của mình.

Eternal substance: Vật chất vĩnh cửu. Theo kinh Phật thì chúng ta thường khát khao mình có được một khả năng tồn tại vĩnh viễn. Tất nhiên đây là điều không tưởng. Tuy chúng ta nhận thức được điều này nhưng trong sâu thẳm chúng ta vẫn muốn những gì chúng ta sở hữu sẽ giúp chúng ta tồn tại mãi mãi.

Eternity: Vĩnh cửu. Khái niệm không bao giờ ngưng (hay không bao giờ kết thúc, chấm dứt). Vĩnh cửu là một sản phẩm của suy luận con người ở một mức độ cao.

Ethereal world: Thế giới giải thoát, thế giới của tâm hồn, trong sạch và thuần túy; nơi những khát khao tự do được trao tặng và đáp ứng. Đây là khái niệm được Ludwig giới thiệu. Theo ông thì có một số cá nhân luôn mong đợi được thoát ra khỏi thế giới hiện tại mà họ đang sống. Nhất là khi họ tin rằng thế giới này quá tù túng ngột ngạt. Xin xem tomb world.

Ethologist: Nghiên cứu hành vi thú vật học. Nhiều nhà tâm lý hiện đại cho rằng tâm thức và các vận hành tư duy hành vi của chúng ta có liên hệ với tổ

tiên của mình là thú vật. Họ trang bị bằng tư tưởng thuyết tiến hóa trong quá trình họ đi tìm những liên hệ giữa con người và thú vật.

Euthanasia: Cái chết êm ái do trợ giúp của bác sỹ. Đây là khái niệm mô tả về quyết định của các bác sĩ trong việc giúp bệnh nhân sớm từ trần để giải thoát họ khỏi những đau đớn về thể xác và tinh thần trong điều kiện hoàn cảnh bệnh tật của mình.

Exaggerate the negative: Nghiêm trọng hóa những điều tiêu cực. Đây là một thói quen trong số đông chúng ta. Một trạng thái suy diễn cường điệu những hoàn cảnh thực tế cho thấy nan đề trở nên vượt quá khả năng xử lý của họ.

Excitation: Trạng thái phấn khích. Đây là trạng thái khi năng lượng tinh thần dâng lên rất cao. Đôi lúc phấn khích nếu biết dừng lại và được kiểm soát sẽ là một điều thuận lợi. Nhưng không được điều tiết và kiểm soát sẽ là một trở ngại rất lớn.

Exclusion: Thói quen xa lánh co cụm. Đây là hành vi đóng cửa lòng, cô lập mình với thế giới, từ chối các liên hệ hữu cơ với chung quanh. Đây là một hành vi do có não trạng yếm thế, tự chủ quá cao, mặc cảm,

hoặc những lo lắng, trầm uất.

Existence: Sự hiện diện. Đây là trạng thái nhận ra sự tồn tại và hiện hữu của chính bản thân mình trong một mối tương quan với thế giới chung quanh.

Existential analysis: Phân tích hiện sinh. Đây là quá trình đánh giá khả năng của cá nhân khi họ hiểu về vị trí nhân định và giá trị bản thể của họ. Đồng thời đây là quá trình tìm hiểu xem "vũ trụ quan" của họ phát triển ở mức độ nào.

Existential anxiety: Lo lắng hiện sinh. Đây là trạng thái băn khoăn bối rối về những phạm trù hiện sinh như ý nghĩa tồn tại của mình, khả năng đóng góp, ý nghĩa cuộc sống, mục đích làm người và những ưu tư về sự chết, khả năng vượt qua những não thức tiêu cực của chính mình.

Existential living: Lối sống hiện sinh. Đây là lối sống luôn nhận ra ý nghĩa tương đối của mình, ý thức được sự hiện diện của mình, trân quý từng giây phút trong cuộc sống, tận sức với bản thân nhưng không kỳ vọng quá nhiều vào mơ ước. Họ thường tập trung và thời khắc hiện tại. Quá khứ là đại lượng đã đi

qua và tương lai thì chưa đến. Họ quan trọng nhất đến những khoảnh khắc hiện tại trước mặt.

Existential psychology: Thuyết tâm lý hiện sinh. Một học thuyết tập trung vào hiện tại và ý nghĩa làm người qua mục đích giá trị tồn tại. Theo họ giá trị tồn tại là một giá trị đã sống trọn vẹn trong thời điểm hiện tại.

Existential vacuum: Lực hút hiện sinh. Khái niệm cho thấy chúng ta tiếp cận với hiện thực qua động cơ muốn xử lý và chế ngự các điều kiện hoàn cảnh trước mắt. Điểm chủ yếu ở đây là chúng ta luôn ưu tư về ý nghĩa làm người của mình khi xử lý các nan đề trong đời sống.

Existenlialist: Các nhà tâm lý theo thuyết hiện sinh.

Exogenous factors: Kích thích bên ngoài như các nan đề đối với đời sống tính dục, cảm giác bấp bênh, mặc cảm, lần đầu tiên tiếp cận với giao hợp, lo lắng bất lực… Đây là những tác động điều kiện hoàn cảnh bên ngoài có ảnh hưởng đến tâm trạng não thức của chúng ta.

Experience corollary: Kinh nghiệm hiển nhiên. Theo George Kelly thì đây là một nền tảng cấu trúc tư duy cho phép kinh nghiệm được lưu trữ, tồn tại, và có thể được truy cập khi cần thiết. Nói khác đi trong hệ tâm thức của chúng ta có những khung cấu trúc có chức năng chuyên biệt để lưu giữ kinh nghiệm và ký ức.

Experiences: Kinh nghiệm. Đây là những ký ức thông qua quá trình học hỏi từ những tiếp cận trong quá khứ, được lưu trữ trong bộ nhớ. Khi đối diện với những nan đề mới hoặc nan đề tương tự, chúng ta cần đến kinh nghiệm để xử lý các nan đề này.

Experiences as a species: Kinh nghiệm chung của một chủng loại. Đây là khái niệm mượn từ sinh vật học. Hình thức kinh nghiệm chung của một chủng loại được thể hiện khá rõ nét qua hình thức bản năng. Các thành viên trong chủng loại chẳng được dạy nhưng vẫn thực hiện được các bản năng đặc trưng của chủng loại.

Experiential freedom: Kinh nghiệm tự do. Rogers tin rằng ai cũng có những khát khao tự do. Chúng ta rất thích muốn được làm điều mình thích, tuy

nhiên điều này không có nghĩa là chúng ta được tự do muốn làm gì thì làm, mặc dù thế đây vẫn là những khao khát rất thực.

Experiential psychology: Tâm lý kinh nghiệm. Đây là nhánh nhỏ của tâm lý học cho rằng kinh nghiệm có một vai trò quan trọng trong bức tranh ứng xử và hình thành tư duy nhận thức của con người.

Experiential values: Giá trị kinh nghiệm. Đây là những đại lượng có ý nghĩa giá trị tinh thần rất lớn đối với chúng ta. Không có các giá trị kinh nghiệm này, chúng ta sẽ khó có thể xử lý nhanh những nan đề hàng ngày. Vì phần lớn chúng ta tiếp cận đánh giá các sự kiện đều dựa trên những giá trị kinh nghiệm bản thân.

Experimentalist: Các nhà kinh nghiệm học. Họ đặc biệt chú trọng đến vai trò chức năng và những ứng dụng kinh nghiệm góp phần giúp chúng ta trong những hoạt động thao tác sinh hoạt hàng ngày.

Experimentally–oriented: Căn bản thực nghiệm. Nét chính của thuyết hành vi là căn bản thực nghiệm. Không có thực nghiệm, chúng ta sẽ khó có cơ hội để tái diễn hoặc thao tác các hành vi mới. Trong

nghiên cứu, căn bản thực nghiệm là một tiêu chuẩn để phân biệt một nghiên cứu có phải là một nghiên cứu khoa học hay không.

Exploratory skills: Kỹ năng khám phá. Đây là giai đoạn khi cá nhân đã trưởng thành và mạnh dạn áp dụng những kỹ năng khám phá để phát huy các thế mạnh của bản thân cũng như tìm hiểu về thế giới mà họ đang sống.

Explotative orientation: Xu hướng khai thác người khác. Một số cá nhân chỉ nghĩ đến quyền lợi của mình và họ hoàn toàn thiếu khả năng rung cảm cũng như những giá trị công bằng khác. Đây là cá tính của những người chỉ nghĩ đến tranh thủ và trục lợi người khác.

External behavior: Hành vi bên ngoài. Đây là những thao tác biểu hiện có thể trực tiếp quan sát và đánh giá. Nhìn chung đây là những hành vi nhận thấy được bằng các giác quan nhưng không hẳn những hành vi này là sản phẩm trực tiếp của hệ tâm thức.

External force: Nguồn lực tác động bên ngoài. Theo Frankl thì đây chính là những nguồn năng lượng giúp kích thích nội lực bên trong. Chẳng hạn

như nhìn thấy con đói nên ruột người mẹ đau. Trong chị bất chợt có một nguồn sức mạnh đề đi tìm thức ăn cho con. Chính cảnh con đói đã cung cấp cho chị một nguồn năng lượng mới.

External world. Thế giới bên ngoài. Đây là khái niệm được giới thiệu để phân biệt với thế giới nội tâm của con người, vốn là một thế giới đa dạng, phong phú, sống động với nhiều chiều kích riêng chung rất mênh mông. Thế giới bên ngoài có những đặc tính phong phú nhưng rất khác với thế giới nội tâm của chúng ta.

Extinct: Tuyệt chủng. Trong tâm lý học, đây còn là khái niệm triệt tiêu vĩnh viễn một hành vi cũ. Đây là khái niệm cho thấy một hành vi cũ đã được hoàn toàn thay thế bằng một hành vi mới.

Extinction of the operant behavior: Quá trình triệt tiêu (hay còn gọi là quá trình quên): Ví dụ như hành vi đạp nút của chuột đã chấm dứt vì thức ăn đã không còn được thưởng cho chuột nữa.

Extinguish an undesirable behavior: Dẹp bỏ một hành vi cần sửa đổi. Theo Skinner đây là một kỹ năng rất phổ thông trong liệu pháp hành vi. Nói một

cách tương đối đơn giản, đây là cách dập tắt một hành vi cần bỏ bằng cách cắt bỏ đi những tác nhân củng cố tiêu cực. Chẳng hạn như không la mắng con mỗi khi con đi chơi khuya sẽ phá vỡ được thói quen tâm thức của con cái, và con sẽ ở nhà thường xuyên hơn. Vì con cái luôn có não thức đi chơi–bị mắng vốn em đã quá quen thuộc.

Extraverts: Những cá nhân hướng ngoại. Carl Jung đã giới thiệu khái niệm này. Người hướng ngoại là người dễ cởi mở và tỏ ra đặc biệt quan tâm đến thế giới bên ngoài.

Extraversion: Khái niệm hướng ngoại.

Extroversion: Nhân cách hướng ngoại.

Evaluate: Đánh giá. Đây là quá trình phân tích và đối chiếu nhằm rút ra những kết luận xem một kế hoạch hoạt động, một khả năng thao tác, các hành vi biểu hiện có đạt được những tiêu chuẩn được tiên liệu trước đó.

Ever–present gap: Khoảng cách chênh lệch không bao giờ biến mất. Đây là một khái niệm cho thấy những gì chúng ta nghĩ và những tiêu chuẩn cuộc

sống luôn có một khoảng lệch hiện diện. Nói khác đi đây là tình trạng khi chúng ta nhận ra khả năng của mình luôn không đáp ứng được yêu cầu mọi mặt của cuộc sống. Chúng ta vì thế đại đa số luôn chạy theo sau cuộc sống.

Evidence: Chứng cứ. Đây là một bộ phận quan trọng trong đánh giá trong trị liệu và trong quá trình công bố kết quả nghiên cứu. Chứng cứ chính là đơn vị thông tin có giá trị thuyết phục và cũng là đơn vị thông tin giúp các nhà khoa học trao đổi đối thoại.

Evolution: Tiến hóa. Đây là khái niệm cho thấy tất cả mọi sinh thể đều có chung một nguồn gốc tổ tiên. Những hình thái và các chủng loại khác nhau chính là sản phẩm của quá trình tiến hóa khi các thế hệ con cháu phát triển tiến hóa khác với thế hệ cha mẹ. Đây là một quá trình phát triển qua một thời gian rất chậm và dài, có thể được tính bằng cả hàng triệu năm.



Chữ F



Factor analysis: Phân tích các tác nhân. Đây là một khâu trong liệu pháp phân tích ô Rep được giới thiệu bởi nhà tâm lý George Kelly.

Failures: Thất bại. Đây là hiện tượng khi cá nhân không bằng lòng với kết quả thao tác của mình. Thất bại chính là khoảng lệch giữa kết quả thực tế và mong đợi được kỳ vọng trước đó.

Fairly calm: Tương đối ổn định. Đây là trạng thái cảm giác bình thản, không bức xúc, cơ thể trong trạng thái thư giãn, nghỉ ngơi.

False impression: Ấn tượng giả tạo. Đây là khái niệm mô tả về những cá nhân sử dụng vỏ bọc, mặt nạ khi tiếp cận với môi trường chung quanh Đây là một dạng thiếu tự tin nơi bản thân và thiếu niềm tin nơi người khác. Vì thế ấn tượng giả tạo sẽ cung cấp cho họ những cân bằng khiếm khuyết và để lấp những khoảng trống trong khả năng tự tin của họ.

Fallenness: Sự sụp đổ của chúng ta. Đây là khái niệm chúng ta chấp nhận hòa mình vào các xu hướng văn hóa đại trà, từ bỏ những giá trị đặc trưng tự do của mình.

Fame in the brain: Sự nổi tiếng trong bộ não: Theo Dennette cho thấy ông rất tự tin khi cho rằng một số tổ hợp cấu trúc các tế bào não đã cạnh tranh để được chú ý trong bộ não. Và những tổ hợp cấu trúc nào thành công sẽ đảm nhận vai trò hình thành nên các hệ thống cấu trúc ý thức.

Fanaticism: Sự nổi loạn chướng một. Khi bức xúc dâng lên ở độ cao hoặc khi năng lượng tinh thần không được hướng vào những kênh van xả hợp lý, cá nhân sẽ dễ rơi vào tình trạng nổi loạn và năng lượng được thoát ra qua những kênh nổi loạn này.

Fate: số phận. Đây là khái niệm tin rằng con người đã có những kết quả và số phận được định sẵn. Và như thế những cố gắng nỗ lực cá nhân của bản thân sẽ chẳng đem lại bất cứ hiệu quả đáng kể nào.

Faulty lifestyle: Lối sống lệch lạc thiếu lành mạnh. Đây là khái niệm cho thấy nhiều lối sống thiếu trưởng thành, ấu trĩ, cực đoan, quá khích, co cụm. Đây

chính là những lối sống được xây dựng trên những khung tư duy lệch và cá nhân thiếu khả năng điều chỉnh.

Fear: Sợ hãi. Đây là một trạng thái cảm xúc rơi vào gam lo lắng vượt quá khả năng chấp nhận của một cá nhân. Cảm xúc sợ hãi thường xảy ra khi cá nhân cảm nhận được mối đe dọa nguy hiểm trực tiếp. Đôi khi những lo lắng kéo dài thường xuyên sẽ gây ra cảm giác sợ hãi.

Fear factor: Tác nhân gây sợ. Đây chính là những tác nhân gởi tín hiệu đe dọa đến các cá nhân. Và vì thế các tác nhân này ảnh hưởng trực tiếp lên cảm xúc của con người.

Fear of commitment: Sợ những ràng buộc trách nhiệm. Đây là não thức né tránh không dám nhập cuộc vào những quan hệ, những kế hoạch dự định. Thường thì đây là kết quả của tình trạng thiếu tự tin.

Fear of death: Nỗi sợ sự chết. Theo Otto Rank, nỗi sợ sự chết là một nỗi sợ rất thực. Chúng ta là những sinh thể duy nhất sợ chết và nghĩ về cái chết nhiều nhất, kể cả trong những trường hợp chúng ta

không hề bị đe dọa trực tiếp.

Fear of life: Nỗi sợ sự sống. Theo Otto Rank thì nỗi sợ sự sống là một thái cực khác của hệ tâm thức. Trong những giây phút đối đầu liên tục với những thử thách quá tải đến mức nghiệt ngã, chúng ta thường muốn được giải phóng và nỗi ám ảnh cuộc sống khắc nghiệt đã khiến chúng ta sợ cuộc sống.

Feeling: Cảm giác. Đây là một trạng thái tâm lý tinh thần gần gũi với giác quan nhiều hơn là cảm xúc. Chúng ta có những cảm giác khác nhau về cường độ và nội dung. Trong tiếng Anh cảm giác được gọi là (feeling) và thường có cường độ nhẹ hơn với cảm xúc (emotions).

Fetal: Thai kỳ. Thời gian các thai nhi vẫn còn đang phát triển trong bụng mẹ.

Fictional finalism: Khung tiểu thuyết sau cùng "nếu như". Đây là một hình thức suy diễn giúp chúng ta khám phá khi chúng ta đặt ra những câu hỏi "nếu như". Chính những giả định trong quá trình tìm tòi này sẽ cung cấp cho chúng ta một khung tiểu thuyết sau khi chúng ta khám phá về xuất xứ và ảnh hưởng của những tình huống khả dĩ có thể xảy ra.

Fidelity: Ý nghĩa trung thành. Chúng ta luôn có nhu cầu mình được đối xử trung thành bởi người khác. Một nghịch lý ở đây là chúng ta rất khó giữ được khả năng trung thành của mình và vì thế chúng ta thường có thói quen suy diễn người khác cũng sẽ ứng xử như chúng ta.

Fight or flight. Đối đầu hay lảng tránh. Nhiệm vụ của hệ thần kinh giao cảm là giúp cơ thể có những điều kiện cần thiết để có phương hướng xử lý một tình huống nguy hiểm qua cách chọn lựa ở lại đối đầu với nguy hiểm hay chạy trốn. Trong cả hai trường hợp ở lại hay tháo chạy, hệ thần kinh giao cảm vẫn cung cấp cho cơ thể một nguồn năng lượng lớn.

Teleology: Hướng thiện. Vai trò của tính hướng thiện được cài đặt trong não thức con người đã có tác động tích cực lên hiện tượng đóng khung (finalism) có xu hướng tin tưởng vào tương lai. Từ đó khung tư duy hướng thiện sẽ ảnh hưởng lên những ứng xử của chúng ta vào thời điểm hiện tại được điều tiết bởi những giá trị hướng thiện này.

Femmism: Đấu tranh bình đẳng cho phụ nữ. Đây là một trào lưu văn hóa xã hội xuất hiện cách đây

vài thập kỷ khi xã hội bắt đầu chấp nhận quyền lợi và nghĩa vụ của phụ nữ.

Fire together: Cùng phản ứng đồng loạt. Đây là khái niệm nhiều tế bào thần kinh cùng phản ứng đồng loạt để tạo ra hiệu ứng phản xạ trong quá trình hình thành ý tưởng, lưu giữ dữ kiện và truy cập dữ kiện. Các tế bào thần kinh trong cùng một tổ hợp tế bào sẽ cùng phản ứng đồng loạt.

Finding meaning: Đi tìm giá trị ý nghĩa. Theo Fankl thì con người có nhu cầu đi tìm ý nghĩa giá trị của bản thân, nhất là trong những lúc họ đối diện với những mất mát lớn lao, những cú sốc quá tải và những kinh nghiệm vượt quá sức chịu đựng của con người. Đây là lúc họ dừng lại để tìm hiểu mục đích của kinh nghiệm làm người của mình.

Firm: Nghiêm nghị. Đây là khả năng bền vững kiên định trong tâm thức nhất quán của mình. Nghiêm nghị là nghiêm túc trong tư duy và những triết lý sống đã định hình của mình.

Fitness: Lành mạnh. Đây là trạng thái tối ưu khi cơ thể hoàn toàn phát triển với những đặc tính ưu điểm, nhất quán với tâm thức, hòa đồng với môi

trường, và không rơi vào những trạng thái bất an lo lắng. Đây là một đặc tính quan trọng của trạng thái cân bằng.

Fixation: Trạng thái khựng. Trong bối cảnh phát triển, trạng thái khựng là trạng thái cơ thể không phát triển bình thường ở một giai đoạn nhất định; vì thế giai đoạn phát triển kế tiếp gặp phải những khó khăn do ảnh hưởng tác động dây chuyền.

Fixed interval schedule: Lịch khoảng cách thời gian cố định. Đây là lịch áp dụng chủ yếu sử dụng thời gian như một công cụ trong việc hình thành hiệu ứng phản xạ có điều kiện. Chẳng hạn trong một khoảng thời gian nhất định (ví dụ cứ 20 giây) chuột phải đạp nút ít nhất là 1 lần mới có thưởng là thức ăn rớt xuống.

Fixed ratio schedule: Lịch tỷ lệ số lần cố định là lịch củng cố. Đây là lịch áp dụng tác nhân củng cố được Skinner phát hiện ra: Nếu chuột đạp nút 3 lần mới được thưởng. Hoặc 5 lần, hoặc (n) lần, sẽ tạo ra một tỷ lệ số lần đạp nút và được thức ăn là: [3:1], [5:1] và [n:1]: Đây là một mô thức khoán sản phẩm.

Flexible: Linh động uyển chuyển. Đây là một

hình thức điều chỉnh tương đối thoáng. Các cá nhân sẽ cho phép mình tiếp cận với môi trường với khoảng trừ hao lớn, và như thế họ có thể dung nạp và chấp nhận được những hiện tượng có độ lệch với những giá trị tiêu chuẩn trong hệ tâm thức của họ.

Form of construct: Hình thái cấu trúc. Đây là khái niệm giải thích tất cả các cấu trúc đều có những mô hình với các đặc tính đặc trưng của các mô hình này.

Formal: Mang tính chuyên môn. Đây là khái niệm trong liệu pháp khi nhà trị liệu luôn duy trì vị trí chuyên nghiệp của mình. Trong mô hình này giữa nhà liệu pháp và thân chủ luôn có một khoảng cách nhất định và đây là một quan hệ thuần túy trị liệu. Tuy nhiên theo nhiều ý kiến thì các nhà liệu pháp nên uyển chuyển trong lĩnh vực này.

Formal operation: Điều hành bình thường. Theo Piaget thì đây là giai đoạn khi các em bé đã bước vào giai đoạn tuổi dậy thì. Các em có khả năng tư duy lôgic như người lớn...

Four Noble Truths: Tứ diệu. Đây là khái niệm trong kinh Phật mô tả về cơ thể với thân xác, trí tuệ, tinh

thần, hành vi, và khả năng kiểm soát của chúng ta. Tứ diệu là những khả năng tìm đến gần hơn với cõi chân lý.

Fragments: Những mảnh vỡ. Khái niệm cho thấy khi hệ tâm thức của chúng ta không được ổn định nhất quán, khi trạng thái cân bằng bị phá vỡ, chúng ta sẽ rơi vào hội chứng tâm thức bao gồm những mảnh vỡ.

Framework: Khung sườn cơ bản. Đây là nền tảng để một mô hình cấu trúc được thiết lập. Trong phát triển tư duy, khung cơ bản chính là những giá trị nguyên lý cơ bản chúng ta học tập được từ khi còn nhỏ khi chúng ta tiếp cận với người lớn.

Freedom: Tự do. Theo nhiều nhà nghiên cứu tâm lý thì tự do là giá trị đặc tính trung tâm (central characteristic) của bản tính con người. Chúng ta luôn khao khát tự do vì bao giờ chúng ta cũng sống dưới sức ép của các sự ràng buộc.

Free association: Tự do liên tưởng. Đây là một kỹ năng quan trọng trong liệu pháp phân tích tâm lý được Freud đề xuất. Trong đó các thân chủ được khuyến khích trong trạng thái thả lỏng thư giãn hoàn

toàn để họ sẽ nói ra tất cả những điều gì đến trong đầu của họ, nhất là những bức xúc đến từ cõi vô thức.

Free will: Ý chí tự do. Đây là một trạng thái thúc giục chúng ta phấn đấu. Với hy vọng khi thành công, chúng ta sẽ giải phóng mình khỏi những ràng buộc trong thế giới cuộc sống đầy sức ép hiện tại.

Freudian lip: Nói lỡ lời. Theo Freud thì đây chính là những câu nói trực tiếp đến từ cõi vô thức khi cá nhân chưa có thời gian vận dụng ý thức để kiểm soát chúng. Trong liệu pháp phân tích tâm lý thì những câu nói lỡ miệng có những nội dung đặc biệt quan trọng đối với nhà liệu pháp.

Fruits: Kết quả. Đây là những thành quả có lợi đối với cơ thể mà các cá nhân luôn cố gắng đạt đến. Thành quả chính là động cơ khích lệ con người làm việc thiện và phấn đấu với những nỗ lực làm điều tốt đẹp.

Fruit metaphor: Ẩn dụ hiệu quả. Đây là ẩn dụ khi Kelly giới thiệu về hiện tượng các nhà tâm lý đã coi thường các thân chủ của mình vì các nhà liệu pháp tin rằng họ thông minh và có chuyên môn nhiều hơn các thân chủ. Theo Geroge Kelly thì các thân chủ hoàn

toàn có những khả năng tư duy rất giống với nhà trị liệu.

Frustration: Bức xúc. Khi luôn sống với quá nhiều điều bức xúc, một số cá nhân đã sống cả cuộc đời của mình trong sự thù hận, hằn học, áp bức nên bức xúc chính là nguyên nhân dẫn đến những suy sụp tinh thần hoặc những cơ hội nổi loạn của họ.

Fuller: Trạng thái sung mãn hơn. Nhiều nhà tâm lý nhân văn tin rằng con người có thể sống sung mãn hơn khi họ vươn lên, cố gắng tìm tòi, và tự hoàn thiện bản thân.

Fully functioning: Chức năng hoạt động toàn diện. Đây là khái niệm cho thấy cá nhân có khả năng hoạt động toàn diện trên các lĩnh vực đời sống tinh thần, tình cảm, vật chất. Họ luôn cảm thấy mình cân bằng và cảm thấy có hứng thú với cuộc sống.

Functions: Các chức năng tâm lý. Đây là những chức năng khác nhau của chúng ta. Những chức năng này bao gồm các khả năng phân tích, xử lý, đánh giá, cân nhắc, lựa chọn, điều tiết và thay đổi nhằm giúp chúng ta đạt được tình trạng điều tiết xử lý được khả quan hơn.

Functional magnetic resonance imaging – FMRI: Quan sát chức năng hình ảnh qua kỹ thuật nội soi âm từ. Đây là một kỹ thuật cho phép các nhà nghiên cứu quan sát và hiểu nhiều hơn nữa các hoạt động của não.

Fundamental levels: Ở những cấp độ cơ bản. Theo các mô hình phát triển thì những chức năng xử lý ở cấp độ cao hơn luôn có những nền tảng ở những cấp độ cơ bản thấp hơn.

Fundamental postulate: Nhận định cơ bản. Theo Geroge Kelly thì những nhận định cơ bản sẽ giúp chúng ta xây dựng những hệ cấu trúc tư duy. Đây chính là những đơn vị dữ kiện có nội dung đơn giản để tạo ra những chất liệu nền móng cho các cấu trúc tâm thức.

Future: Tương lai. Đây là một bộ phận quan trong trong tâm thức của con người. Mặc dù khả năng tiên liệu của con người đạt mức khá cao, tuy nhiên tương lai vẫn có những điều bấp bênh bất trắc nên tương lai bao giờ cũng là một đối tượng giá trị được chúng ta quan tâm. Tất nhiên là chúng ta phấn đấu vươn lên chính là vì tương lai của mình.



Chữ G



Game: Trò chơi kéo co. Nhà trị liệu nên tránh tình trạng để cho thân chủ nâng vị trí của mình cao hơn nhà trị liệu; vì như thế những cơ hội lập lờ và trò chơi có thể xảy ra. Trong liệu pháp, nhà trị liệu cần tránh tạo cơ hội để thân chủ có thể thử thách trí thông minh và khả năng chuyên môn của nhà liệu pháp.

Gap: Khoảng cách. Một khái niệm nói về khoảng lệch giữa cái tôi thực sự (real self) và bản thân lý tưởng (ideal self) được xác định như khoảng cách giữa tôi là ai (I am) và tôi phải nên là ai (I should) ***Gemeinschaftsgefuhl***: Khái niệm vì con người. Maslow đã mượn khái niệm này từ tiếng Đức với ý nghĩa: Vì con người, và phục vụ con người.

General anxiety: Chứng lo lắng chung. Đây là một dạng lo lắng không có một nguyên nhân đe dọa cụ thể nào.

Genralization: Hệ thống hóa. Đây là cách chúng ta suy diễn dựa trên cơ sở lôgic và sau đó rút ra

một kết luận cho mình về những diễn biến chung quanh chúng ta.

Genetic survival: Sinh tồn di truyền. Đây là khái niệm chúng ta muốn truyền lại những giá trị tri thức cho thế hệ sau. Chúng ta không ngừng phấn đấu để trở thành những sinh thể hoàn thiện nhất vì chúng ta được cài đặt sẵn những hệ tâm thức cố gắng phấn đấu này.

Genetic techonology: Kỹ thuật nghiên cứu hệ gien di truyền. Đây là những kỹ thuật mới, ứng dụng trong khoa học hiện đại nhằm tìm ra những tổ hợp gien tác động lên quá trình phát triển của cơ thể và những hành vi liên hệ đến những phát triển này.

Generativity: Người có ích cho cuộc đời hay "Tạo ra tích lũy". Theo Roger, sáng tạo rất gần gũi với để lại dấu ấn của mình. Khái niệm này được Erikson nhắc đến trong học thuyết phát triển nhận thức của mình. Theo đó, khi gần về già, chúng ta thường tự chất vấn xem ý nghĩa cuộc đời của mình đã được thể hiện qua những đóng góp và cống hiến nào.

Genetic flaw: Biền đổi sai lệch nơi hệ gien. Trong quá trình phát triển, khi hệ gien có những đột

biến hoặc bị tổn thương sẽ ảnh hưởng đến phát triển chung của cơ thể. Sau đó những ảnh hưởng này tác động lên khả năng thao tác sinh hoạt của một cá nhân.

Genetic selfishness: Lòng tốt và tình cảm với gia đình là sản phẩm của thái độ ích kỷ (chỉ nghĩ đến người thân của mình). Đây là những ứng xử có nguồn gốc di truyền nhằm bảo vệ hệ gien của gia đình dòng họ mình.

Geneticalty–based: Triệu chứng đến từ di truyền. Hoặc những biểu hiện có nguồn gốc xuất phát do phát triển của hệ gien. Trong nghiên cứu đây là những lĩnh vực hiện tượng có liên hệ đến hệ gien.

Genetic inheritance: Có nguồn gốc di truyền hay hệ gien được kế thừa. Theo Hans Eysenck thì nhân cách có nguồn gốc từ di truyền do thừa hưởng những hệ gien của các thế hệ tiền thân trước chúng ta.

Genital stage: Giai đoạn tạp trung vào bộ phận sinh dục. Theo Freud thì đây là giai đoạn các cá nhân đã trưởng thành trong quá trình phát triển tâm–tính dục. Trong thời gian này chúng ta chú trọng đến các sinh hoạt tình dục (thông qua các quan hệ tình

cảm) và đỉnh điểm là giao hợp và đạt khoái cảm cao trào.

Gential–locomotor: Phát triển vận động tay chân và chú ý vào bộ phận sinh dục. Theo Erick Erikson thì đây là giai đoạn phát triển rất sớm của các em bé, liên quan đến bộ phận sinh dục và vận động chân tay. Trong giai đoạn này ý thức hoàn toàn chưa phát triển.

George Kelly (1905 – hiện tại). Ông là người đã giới thiệu Thuyết cấu trúc tâm thức cá nhân. Trong đó ông đề nghị 1 hệ cấu trúc hay còn gọi là những qui luật hiển nhiên. Ông còn là người giới thiệu liệu pháp ô Rep.

Gestal psychology: Tâm lý Tổng thể hay còn gọi là tâm lý hình thái. Thuyết này đã chỉ ra rằng chúng ta không nên tách rời các sự kiện trong cuộc sống, vì mọi sự kiện trong cuộc sống luôn có những quan hệ hữu cơ rất thực và không thể tách rời được.

Gestalist: Các nhà tâm lý tổng thể hay tâm lý hình thái. Ngoài ra họ còn được biết qua tên gọi các nhà tâm lý cấu trúc tổng thể hay còn được gọi là nhà học thuyết hình thái.

Get caught: Bị phát giác. Đây là khái niệm cho thấy nhiều hành vi của chúng ta không được chấp nhận nên chúng ta phải làm một cách lén lút. Nhiều lúc chúng ta bị phát giác. Ví dụ như trẻ em được dạy là không nên ném đồ chơi và khi có mặt cha mẹ các em sẽ ngừng ném đồ chơi vì sợ mình bị phát giác.

Gifted: Thiên phú. Đây là những người có những khả năng khác biệt. Họ được coi là những người may mắn hay những người đặc biệt khôn ngoan.

Gnostic: Những người dị giáo. Đây là những người không tin theo các tín điều của giáo hội Cơ Đốc, vì thế họ được coi là những thành phần dị giáo.

Gnosticism: Phúc âm ngoài hệ thống Cơ đốc giáo. Đây là những phúc âm đi ngược hoặc không phản ánh được quan điểm của Giáo hội Cơ Đốc.

Goal–directed behavior: Hành vi nhằm đạt được mục đích của con người. Phần lớn các hành vi của chúng ta đều được hướng dẫn bởi mục đích. Nói khác đi là mục đích chính là nguồn cung cấp năng lượng để chúng ta có phấn đấu cố gắng.

Goal of the inner human being: Thượng Đế trong chúng ta. Theo Frankl Thượng đế chính là Thượng đế bên trong mỗi con người của một cá nhân. Ở một góc nhìn khác thì chính tâm thức của chúng ta, khi ở một mức độ phát triển nào đó sẽ nhận ra những giá trị thần học và Thượng Đế chính là những giá trị thần học phát triển bên trong hệ tâm thức của chúng ta.

Good and healthy: Tốt và lành mạnh. Theo Roger, ông tin rằng con người xét về cơ bản là tốt và lành mạnh hoặc ít nhất họ không phải là người xấu và bệnh hoạn (bad and ill).

Good impression: Ấn tượng tốt đẹp bên ngoài. Đây là một trạng thái tâm thức rất quan trọng đối với chúng ta. Chúng ta luôn muốn tạo ra cho mình một ấn tượng bên ngoài tốt đẹp vì đây là một kênh diễn đạt luôn đem lại cho chúng ta những phần thưởng giá trị tích cực.

Ghost in the machine: Con ma trong cỗ máy. Rene Descarter là một nhà triết gia người Pháp. Ông tin rằng thuyết nhị nguyên của mình trong đó tâm thức là kết quả của ý thức và não. Nói khác đi ông tin rằng

con người hiện diện với hai hệ thống cùng tồn tại song song. Vì thế não được coi là cỗ máy và ý thức được coi là con ma.

Gradual approach do development: sự chuyển tiếp dần dần. Theo các nhà nghiên cứu thì các học thuyết phát triển thường chặt quá trình phát triển thành nhiều khúc. Theo họ thì quá trình phát triển là một quá trình phát triển chuyển tiếp dần dần và vì thế khái niệm các giai đoạn phát triển (chặt thành từng giai đoạn rời nhau) đã không đám bảo yêu cầu nguyên tắc chuyển tiếp dần dần này.

Great Depression: Cuộc khủng hoảng kinh tế ở Hoa Kỳ những năm thập niên 30 đã có tác động lớn lên nếp nghĩ của người dân Hoa Kỳ. Nói khác đi các biến cố xảy ra trong cuộc sống luôn có tác động lên tư tưởng của chúng ta. Tránh hiểu lầm với nghĩa trầm uất cũng gọi là depression.

Greed: Lòng tham, sân, si. Theo kinh Phật thì tham lam chính là nguồn gốc của tư dục và ràng buộc. Kế đó là những ràng buộc này tạo ra những khổ đau trong đời sống.

Grief: Buồn đau. Cảm giác mất mát đau khổ,

nhất là sau khi người thân yêu qua đời.

Growth motivation: Động cơ phát triển. Chúng ta luôn có những động cơ phát triển trở nên trưởng thành hoàn thiện hơn. Đây là một nhu cầu giúp chúng ta thăng tiến và vững vàng hơn trong cách nhìn và cách ứng xử.

Guilt: Mặc cảm. Đây là khái niệm cho thấy đôi lúc chúng ta cảm thấy hổ thẹn với lương tâm, xấu hổ với những hành vi của mình, ân hận vì đã không tận sức, nuối tiếc về một cơ hội tốt đẹp đã vuột ra khỏi tầm tay. Nhìn chung mặc cảm là một trạng thái cảm xúc dày vò.

Gullible: Cả tin. Erich Fromm cho rằng con người là những sinh thể nhẹ dạ. Chúng ta có khuynh hướng tin vào những điều người khác nói. Vì thế trong nhiều trường hợp chúng ta ứng xử chỉ vì nhận xét của người khác.





Habitual response: Phản ứng thói quen. Đây là một dạng thần kinh đã được điều kiện hóa và trở thành một bản năng thứ hai. Chúng ta phản ứng theo cảm tính quen thuộc trước khi nhận thức kịp thời có những điều tiết thỏa đáng.

Half of our potential: Một nửa tiềm năng. Theo Carl Jung con người đã chỉ sử dụng và phát huy một nửa khả năng tiềm tàng của mình. Vì sao? Vì ông tin rằng chúng ta là những sinh thể lưỡng tính. Nên nếu chỉ chú trọng vào giới tính của mình, chúng ta sẽ đánh mất đi những cơ hội khác vốn luôn tiềm ẩn bên trong nửa giới tính khác còn lại của chúng ta.

Hans Eysenck. (1916–1997): Ông là nhà tâm lý được biết đến nhiều nhất qua học thuyết tâm lý nhân cách cá tính của mình.

Harms: Những tác hại. Các nhà tâm lý và các nhà trị liệu tin rằng những đối xử thời thơ ấu đã có những tác hại đáng ngại ảnh hưởng đến quá trình

phát triển của một cá nhân. Vì thế quá trình trị liệu là chữa lành những tác hại này. Đây là thuật ngữ nói về những tác nhân gây hại..

Hate: Căm ghét và thù hận. Đây là một trong những cảm xúc tiêu cực nhất. Thù hận tàn phá con người trên nhiều bình diện khác nhau. Đây là một dạng độc tố có thể hủy hoại đời sống con người, cả cá nhân và người chung quanh.

Having mode: Mô thức sở hữu. Đây là mô thức tư duy nặng về nền tảng vật chất, tập trung vào tiêu thụ, chiếm hữu, và sở hữu. Đấy là những mô thức sở hữu. Với các cá nhân có mô thức này thì họ quan trọng giá trị đồng tiền nhiều hơn những giá trị tinh thần khác.

Hedonistic: Thích hưởng thụ. Đây là một khái niệm cho rằng con người có khuynh hướng chiều theo xác thịt, thích chọn việc nhẹ nhàng, ngại khó và tiêu chí hưởng lạc, thích an nhàn và chỉ muốn được hưởng thụ.

Helplessness: Cảm giác vô dụng. Nhiều cá nhân cảm thấy lo sợ vì nghĩ mình vô dụng. Họ tê liệt về mặt khả năng xử lý và bỏ cuộc rất sớm trước khi chính

thức bắt tay vào thực hiện trong quá trình xử lý. Họ thường đầu hàng quá sớm vì không có niềm tin nơi bản thân.

Herd behavior: Hành vi bầy đàn. Đây chính là hành vi quan tâm đến thành viên trong nhóm một cách thật sự. Nơi một số động vật sống theo nhóm, chúng sẵn sàng hy sinh để bảo vệ các thành viên khác. Đây là những hành vi mang tính bầy đàn, nhằm giúp ổn định duy trì hệ gien của chủng loại.

Hereafter: Kiếp sau. Nhiều người được trang bị niềm tin tôn giáo luôn tin vào một kiếp sau. Đây cũng chính là một nền tảng quan trọng trong việc hướng con người đến những hành vi thiện và tránh những hành vi ác.

Here–and–now: Ngay trong lúc này. Tính chất hiện sinh chủ yếu nhắm vào ngay trong lúc này. Nói chung là thời điểm hiện tại là thời điểm đáng để chúng ta tập trung sử dụng năng lượng của mình vào nhiều nhất.

Hermaphrodite: Nguyên mẫu lưỡng cực. Đây là nguyên mẫu tập trung những mâu thuẫn và những tư tưởng đối lập. Chính nguyên mẫu này giúp chúng ta

nhận ra những tư tưởng đối ngược khi một tư tưởng mới được giới thiệu vào hệ tâm thức của chúng ta.

Hero archetype: Nguyên mẫu anh hùng. Theo Carl Jung thì ai trong chúng ta cũng tiềm ẩn một khá năng trở thành những nam anh hùng và những nữ anh hùng. Chúng ta đề cao và tôn trọng nguyên mẫu này vì trong sâu thẳm chúng ta bao giờ cũng liên hệ với những ký ức yếu đuối của mình.

Heterosexual: Tính dục khác phái. Đây là những cá nhân chỉ có hứng thú tình cảm tình dục với người khác phái. Tuy nhiên trạng thái tính dục khác phái thuần tuý thường rất hiếm. Chúng ta luôn có những cảm xúc của cả hai giới tính khác nhau. Tuy nhiên mức độ tỷ lệ này khác nhau ở nơi mỗi cá nhân. Nhìn chung chúng ta luôn có những cung bậc cảm xúc thuộc về cả hai giới tính.

Hierarchical model: Mô hình cấp bậc. Nhiều nhà nghiên cứu hiện đại khuyên rằng chúng ta hãy nên đi xa hơn những mô hình nguyên nhân cấp bậc. Họ đặt câu hỏi xem chúng ta có phải nhất thiết cứ dựa theo mô hình nguyên nhân và hệ quả để giải thích các vận chuyển theo hai hướng từ trên xuống và từ dưới đi

lên, có ảnh hưởng đến nhiều bậc cấp độ của những hệ thống ý thức phức tạp (vốn được thiết kế bên trong những cấu trúc của một cơ thể). Nói khác đi mô hình cấp bậc sẽ khó giải thích thế giới tâm thức.

Hierarchy of need: Hệ thống nhu cầu theo cấp bậc. Theo Maslow thì chúng ta có 5 nhu cầu xếp theo hệ thống như nhu cầu vật chất, nhu cầu an toàn, nhu cầu được yêu thương, được tôn trọng, và nhu cầu đạt giới cảnh giác ngộ.

Higher motivations: Những động cơ tinh thần. Đây là những động cơ thuộc phạm trù ý thức và chúng ta thường sử dụng chúng như những phương thế cung cấp những giá trị ý nghĩa về mục đích sống và ý nghĩa con người.

High-order consciousness: Ý thức tinh thần cấp cao. Nhất là trong kinh nghiệm về ý thức bản thân. Những kinh nghiệm này đòi hỏi đến những lý luận ý thức tinh thần cao cấp.

Highly personalized: Cá nhân hóa ở mức cao. Lương tâm là một ví dụ. Lương tâm cần đến trực giác đã được cá nhân hóa ở một mức rất cao. Vì lương tâm của chúng ta tương đối khác nhau nên các khái

niệm thiện ác, tốt xấu là một trạng thái mang tính chủ quan của mỗi người trong chúng ta.

Hoarding orientation: Xu hướng nhân cách hàng rào. Đây là tuýp người mong đợi họ sẽ sở hữu những gì họ nhìn thấy. Họ nhìn thế giới như là của cải sẽ thuộc về họ, ngay cả người thân yêu cũng sẽ là những cá nhân họ muốn sở hữu, kể cả việc họ sẽ sử dụng thủ đoạn mua chuộc.

Household: Các sinh hoạt trong gia đình. Khái niệm được đặt ra để phân biệt với các hành vi thao tác xảy ra bên ngoài xã hội.

Holism: Tổng thể toàn diện. Đây là khái niệm khi các đại lượng liên quan sẽ được cân nhắc và sử dụng. Một trạng thái tổng hợp tất cả những bộ phận liên quan để kiện toàn một hệ thống.

Homeostatsis: Cân bằng hằng định nội môi. Đây là một khái niệm quan trọng trong sinh vật. Theo đó đây là một trạng thái lý tưởng, ổn định, thuận lợi cho quá trình phát triển, không có độc tố và cá nhân trong tình trạng hoạt động hữu hiệu nhất.

Homework: Bài tập. Liệu pháp của Kelly

thường tập trung vào bài tập, đây là những yêu cầu mà ông sẽ đề nghị thân chủ mạnh dạn thử nghiệm bên ngoài môi trường liệu pháp như ở nhà, ngoài xã hội, hay tại cơ quan làm việc của thân chủ.

Hormone: Nội tiết tố. Chúng ta ứng xử phần nhiều không chỉ dựa vào hệ tâm thức mà còn cả những ánh hưởng của các chất hóa học trong đó có cả các nội tiết tố nữa.

Human kinship: Sự liên đới họ hàng với nhân loại. Chúng ta luôn có những liên hệ với các cá nhân khác dù không quen biết. Khi bão lụt miền trung xảy ra, chúng ta cảm thông và muốn được chia sẻ với các nạn nhân trong khả năng giới hạn của mình.

Human needs: Nhu cầu con người. Đây là những khao khát tinh thần nơi mỗi cá nhân. Đây là những nhu cầu cơ bản của con người, như được đối xử công bằng, tự do tư tưởng, được đối xử tự do và bình đẳng.

Humanistic communitarian socialism: Xã hội tập thể có tính nhân văn. Đây là mô hình xã hội tập thể có tính nhân văn – một mô hình hoàn toàn trái ngược với hệ thống vận hành của chủ nghĩa tư bản.

Mọi người trong xã hội tập thể này sẽ quan tâm lẫn nhau về mặt nhu cầu và quyền lợi.

Humanistic: Nhân văn. Đây là khái niệm phục vụ con người, vì con người.

Humanistic psychologist: Nhà tâm lý theo trường phái nhân văn.

Homuncutus: Con người nhỏ của mình. Đây là khái niệm cho thấy có những "Chú người nhỏ" hiện diện trong hệ thống tâm thức và điều khiển tư duy nhận thức của chúng ta.

Humorous attitude: Thái độ hài hước. Nhiều nhà tâm lý tin rằng thái độ hài hước là một thái độ rất nên có vì chúng giúp giảm thiểu những căng thẳng cũng như tăng cường khả năng lạc quan của chúng ta.

Heuristic device: Công cụ khám phá. Chúng ta cần đến những công cụ giúp mình tìm ra những liên hệ với thế giới chung quanh. Trong kỹ nghệ thông minh nhân tạo, những bộ não máy vi tính giúp chúng ta khám phá ra những vận hành cơ bản sơ cấp của não người.

Hydraulic model: Mô hình thủy lực. Theo

Konard Lorenz đã giới thiệu một mô hình thủy học mô tả cách vận hành của bản năng trong đó những năng lượng được chuyển tải khi tiếp cận với môi trường qua van xả là cái vòi nước.

Hyperalert: Cảnh giác cao độ. Đây là trạng thái khi cơ thể nằm trong mức cảnh giác cao nhất. Họ chú ý và tập trung liên tục vào những diễn biến sự kiện xảy ra trong thế giới nội tâm cũng như trong môi trường họ đang sống.

Hyperintention: Cố gắng một cách quá đáng. Đây là một trạng thái tập trung ý định của mình một cách thật cao. Cao hơn mức cần thiết rất nhiều.

Hyperreflection: Tự phản tỉnh quá mức cần thiết. Đây là trạng thái đào quá sâu vào thế giới nội tâm của mình. Cá nhân có thể bị lạc trong thế giới nội tâm của chính mình.

Hypochrondiac: Chứng bệnh tưởng. Cá nhân mắc hội chứng này thường tập trung quá nhiều về những tín hiệu của cơ thể dẫn đến lo lắng thái quá về những căn bệnh nguy hiểm khác. Ví dụ chỉ một lần nghe bụng sôi vì thừa khí, họ sẽ bấn lên và nhập tâm, tin rằng mình là người mắc bệnh ung thư bao tử.

Hypothesis: Giả thuyết. Đây là những mệnh đề phát biểu về quan điểm của nhà nghiên cứu. Sau đó họ sẽ nghiên cứu để tìm ra kết quả để ủng hộ hay phản chứng các mệnh đề giả thuyết này.

Hypothetical thinking: Tư duy có tính giả thuyết. Chúng ta sử dụng những khái niệm nhịp cầu trừu tượng dựa vào những phân tích man tính tiên liệu để tìm ra những lối phán đoán mang tính tiên liệu.

Hysteria: Loạn thần kinh cảm xúc. Đây là một trạng thái hỗn mang, cơ thể rơi vào trạng thái hoảng hốt cực độ, dẫn đến những hành vi hoàn toàn vượt khung cảm giác bình thường.



Chữ I



I create myself: Tôi tạo ra chính tôi. Theo Lugwig, chúng ta là người kiến tạo định nghĩa cuộc đời của chính mình trên bình diện tâm thức và nhân cách.

Id: Xung động vô thức. Đây là khái niệm then chốt nổi bật của Freud. Xung động vô thức chính là một lò nung chứa đầy những bản năng dựa trên nguyên tắc hưởng thụ và tránh né trách nhiệm. Đây là những xung động mang tính sinh lý.

Ideal: Trạng thái lý tưởng. Theo Adler, đây là cảnh giới hoàn hảo cao nhất mà chúng ta luôn hướng đến.

Ideal lovers: Người bạn tình lý tưởng. Nhiều người kỳ vọng quá nhiều trong việc tìm được người bạn tình lý tưởng. Trên thực tế đây là một việc làm rất khó tìm thấy. Vì thế họ khó có cơ hội tìm được người như ý. Nhiều người khi bước vào đời sống quan hệ có thể bị vỡ mộng vì tin rằng mình đã chọn nhầm người

bạn tình lý tưởng.

Ideal self: Bản thân lý tưởng. Đây là một khái niệm khi cá nhân cố gắng hoàn thiện mình bản thân. Sở dĩ điều này xảy ra vì nhiều lần họ đã phạm các lỗi sơ suất căn bản và cuối cùng khó tránh khỏi những cảm giác mặc cảm. Tuy nhiên đây cũng chính là một động lực giúp họ hoàn thiện nhiều hơn.

Identification: Cơ chế tự vệ nhận định. Đây là dạng cơ chế tự vệ khi chúng ta hòa mình vào một nhóm có những đặc tính phù hợp với nhân cách của chúng ta. Chí ít, chúng ta luôn tìm đến với những nhóm có các đặc tính mà chúng ta cho là lý tưởng nhất. Vì thế cá nhân sẽ chỉ liên hệ với các nhóm này và quên rằng họ cần tiếp xúc với tất cả những nhóm người khác nhau.

Identity: Xác định nhân định. Đây là khái niệm khi chúng ta tìm thấy một định nghĩa cho nhân cách của chính bản thân mình. Nhân định giúp chúng ta duy trì các tính cách nhất quán trong hệ tâm thức của mình.

Identity cris: Khủng hoảng nhân định. Nếu đời sống con người có cấu trúc tư duy, có ý nghĩa, không có những điều băn khoăn lo lắng, không có nan

đề khát khao đi tìm mục đích đời sống của mình, chúng ta sẽ không bao giờ vấp phải những khủng hoảng nhân định. Khủng hoảng nhân định là trạng thái định nghĩa nhân cách của chúng ta có những khoảng lệch với thực tế cuộc sống chung quanh.

Ignorant: Người bàng quan hờ hững. Đây là những con người vô tâm với chung quanh, thiếu trách nhiệm với chính mình, buông xuôi và thụ động, chỉ nghĩ đến sự tiện nghi hoặc dễ dàng cam chịu. Hoặc có thể họ chỉ chú tâm đến những quyền lợi của mình mà quên đi quyền lợi của những người khác.

Ignoring the positive: Né tránh hoặc bỏ hẳn những khía cạnh nhân tố tích cực trong đời sống. Đây là những cá nhân không tìm thấy ý nghĩa trong sáng trong môi trường sống cũng như không nhận ra giá trị tích cực của bản thân họ.

Ills: Rối loạn. Cội rễ của tất cả những bất an là những rối loạn.

Illusion: Ảo ảnh. Mặt ngoài cùng của thế giới là maya, có nghĩa là ảo ảnh. Chúng ta thường đánh giá những sự kiện qua hình ảnh bên ngoài của chúng. Và điều này vì thế đã trở nên hoàn toàn phiếm diện và

chúng ta chỉ có được những kết quả một chiều.

Imagery: Khái niệm chuỗi ấn tượng. Theo Bandura thì trong quá trình học hỏi, các thông tin dữ kiện được lưu giữ trong hệ tâm thức của chúng ta qua những chuỗi hình ảnh. Đây là một quá trình quan trọng trong tiến trình thu nạp kiến thức mới.

Imago: Biểu tượng. Đây là những biểu tượng hàm chứa bên trong chúng những giá trị triết lý. Chẳng hạn như dấu thập, vòng tròn, đường thẳng, điểm, tâm vòng tròn, ngôi sao…

Imitation: Bắt chước. Đây là khái niệm được Bandura giới thiệu. Theo ông quá trình bắt chước của chúng ta luôn dựa trên nền tảng kết quả giữa thưởng và phạt và chúng bắt chước qua việc học tập do quan sát nơi người khác.

Immaterial: Đặc tính phi vật chất. Hệ tâm thức nơi con người là một thế giới đặc trưng khi các giá trị có đặc tính vật chất và phi vật chất luôn có những ảnh hưởng đáng kể. Vì thế những giá trị tinh thần luôn là một đối tượng quan trọng trong thế giới tâm thức.

Immature: Hành vi thiếu trưởng thành. Nhiều

lúc bột phát, chúng ta có những hành vi chưa được xử lý kỹ càng, dẫn đến những thiếu xót. Thiếu trưởng thành là một khái niệm cho thấy một hành vi đã không thể hiện được các chức năng đặc tính hợp lý phù hợp với một hoàn cảnh nhất định.

Immanent self: Bản thân siêu nhiên. Hiện tượng này là kết quả của sự liên hệ qua mô hình mối quan hệ giữa bản thân nội tại và một thực thể siêu nhiên đối diện nào đó. Thảng hoặc chúng ta sẽ nhận ra mình có một liên hệ rất riêng với một thực tế siêu nhiên khác, tuy chưa gặp, nhưng chúng ta có cảm giác mình và người ấy có một liên hệ rất gần gũi.

Immortality: Bất tử. Đây là hiện tượng chúng ta không muốn chính mình bị mai một và rơi vào lãng quên. Vì thế người nghệ sĩ chính là đại diện của các cá nhân luôn muốn mình là người bất tử. Đây chính là một nhu cầu khao khát vượt qua được thời gian, không gian và những ý thức hệ khác nhau để tồn tại.

Imperfect creature: Sinh thể bất toàn. Chúng ta đôi lúc khó chấp nhận bản thân mình với những hạn chế cố hữu. Người lớn đã sửa phạt chúng ta (khi chúng ta còn quá nhỏ) và những ấn tượng sâu sắc

nhất ấy đã đi vào thế giới tâm thức và đi theo chúng ta đi vào thế giới người lớn.

Impermanent: Tất cả đều là tạm thời. Theo kinh Phật thì chẳng có gì là bền vững và tồn tại vĩnh cửu. Mọi điều chỉ là tương đối. Vì thế nhiều người trong chúng ta không muốn mình sẽ rơi vào tình trạng như thế, nên chúng ta thường tìm đến những giá trị chúng ta tin rằng là các giá trị bền chặt như của cải và danh vọng. Tiếc thay đây chính là những giá trị phù phiếm nhất.

Impermeable: Không có tính năng thẩm thấu. Nhiều cấu trúc không có khả năng này và tương đối cố định vì thiếu khả năng tương tác lan rộng. Theo George Kelly thì đây là những cấu trúc tư duy hẹp như: đắt–rẻ, trắng–đen, chúng không cho chúng ta khả năng suy rộng như cấu trúc mở: thiện–ác, tốt–xấu…

Impersonal: Xu hướng cuộc sống càng lúc càng khép kín, giảm hẳn khá năng giao tiếp với các cá nhân khác. Đây là một hình thái co cụm và thiếu tính liên đới với người chung quanh.

Implies: Gợi ý. Đây là trạng thái chúng ta sử dụng khả năng suy diễn của mình để nhận định, phán

đoán, vá áp dụng vào những hoàn cảnh điều kiện trong tương lai.

Impossible: Hoàn toàn bất khả thi. Đây là khái niệm những phạm trù không thể nào đạt được vì tiêu chuẩn cao trong khi đó những cố gắng không xích lại gần được với những tiêu chuẩn này.

Impossibility: Trạng thái cầu toàn và hoàn thiện tuyệt đối. Đây là trạng thái rất khó thực hiện được. Đây là khái niệm được giới thiệu để chúng ta chấp nhận chính con người của mình.

Imprinting: In dấu. Theo Lorenz thì quá trình in dấu. Nơi trẻ em, bé sẽ học về người mẹ qua đôi mắt, giọng nói, và những cách bồng nựng vuốt ve, mùi mồ hôi của mẹ. Vì thế ngay khi còn bé trẻ em đã có để phân biệt được mẹ mình và các phụ nữ khác qua những dấu ấn này.

Improvement: Quá trình thăng tiến, cải tổ và phát triển thuận lợi. Trong liệu pháp, đây là khả năng tự giải quyết của thân chủ đã được cải thiện và phát triển thuận lợi.

Impulse: Xung động. Đây là những nguồn

động lực có thể có những tác động lớn. Nhiều người có khả năng kiềm chế và một số khác không có khả năng kiềm chế các xung động. Nhìn chung xung động có thể là dấu hiệu tích cực báo hiệu để cơ thể có những hướng xử lý khác nhau.

Impulsive: Cá tính nóng nảy. Đây là những cá tính nóng nảy vì họ thiếu khả năng kiểm soát những xung động của mình.

In the eyes of the beholder: Điều chúng ta nhìn thấy rất chủ quan. Đây là khái niệm cho thấy chúng ta có cái nhìn rất khác nhau mặc dù chúng ta cùng đối diện với cùng một hệ thống các diễn biến sự kiện chung.

Inaction: Thụ động đóng cửa lòng. Đây là trạng thái trở về mặc cảm xúc. Thỉnh thoảng chúng ta vẫn nhận ra các cá nhân chẳng còn bất cứ chút hứng thú nào vì tình trạng thu mình vào thế giới vỏ ốc của họ.

Inactive: Trạng thái nghỉ, hay còn gọi là trạng thái tĩnh khi cá nhân tạm thời ngưng các hoạt động tư duy của mình.

Inactivity: Thụ động. Đây là cảm giác xảy ra

do nhàm chán, vô cảm, trầm uất, đời sống nhạt nhẽo và vô vị..

Inadequacy: Không có khả năng thao tác bình thường. Đây là trạng thái yếm thế khi cá nhân không thật sự tin rằng mình có những kỹ năng cần thiết để xử lý các nan đề. Đây có thể là do ảnh hưởng tâm lý mà cũng có thể là một thực tế đối với một số cá nhân.

Inauthentic: Có vẻ không có thực, sống không trung thực với chính mình, đây là trạng thái luôn luôn cần đến những tín hiệu giả, những vỏ bọc và những hình thức bề ngoài để đánh lạc hướng người khác và để bảo vệ cho tâm thức bất an của mình.

Inauthenticity: Không dám sống thực. Một khái niệm trong tâm lý học khi cá nhân không có đủ can đảm để sống thật sự với chính mình. Họ là những người rất bình thường nhưng vì những nan đề tâm lý đã khiến cho họ có một đánh giá sai lệch về chính khả năng của bản thân họ.

Incidental constructs: Hệ cấu trúc hẹp. Theo George Kelly thì một hệ cấu trúc hẹp là những hệ cấu trúc đơn cực, tập trung vào nội dung sự kiện nhỏ hẹp

nên chúng không phục vụ trong quá trình chuyển khung tư duy và khung trạng thái cảm xúc như những hệ cấu trúc mở rộng.

Permeability: Có tính năng thẩm thấu cao. Đây là những hệ cấu trúc tư duy có tính năng thẩm thấu cao sẽ giúp mở rộng phạm vi áp dụng, ví dụ như hệ cấu trúc lành mạnh–thiếu lành mạnh là hệ cấu trúc có thể áp dụng được với nhiều lĩnh vực khác nhau như kinh tế, y tế tâm lý, xã hội, giáo dục, tư tưởng…

Inclusive fitness: Mô hình phù hợp đặc biệt. Hay nói khác đi là sự phát triển ngoại lệ của một chủng loại. Một cá nhân thành viên của chủng loại thà hy sinh một chút giảm sút trong khả năng sinh tồn của mình sẽ giúp quân bình lại cơ hội sinh tồn của các thành viên có chung huyết thống với mình. Đây là một tính năng giúp cho giống nòi được duy trì.

Incompetence: Chẳng có những năng lực nào. Đây là trạng thái bất lực khi cá nhân không thể thao tác được những yêu cầu mà những người bình thường khác có thể thao tác được.

Incompleteness: Bỏ dở ngang. Trong nhiều trường hợp chúng ta luôn đối diện với tâm trạng bỏ dở

chưa kịp hoàn thành, tương tự như cảm giác khi chúng ta bị chất vấn bởi sự thiếu nhất quán trong hệ tâm thức của bản thân mình. Bỏ dở ngang là hiện tượng chúng ta chưa giải quyết dứt điểm các nan đề tâm lý.

Incongruity: Trạng thái lệch khớp tâm thức. Đây là trạng thái tạo ra những mâu thuẫn trong tư tưởng của chúng ta.

Inconspicious: Không có khao khát muốn thể hiện. Trong đời sống của mình, một số cá nhân thu vào một khung gò bó chật hẹp, không đòi hỏi, không vươn lên, bằng lòng với những điều tủn mủn. Họ chẳng bao giờ muốn thể hiện.

Increment: Những khoảng nối tiếp nhau. Đây là những đơn vị khoảng thời gian trong các mô hình phát triển có giai đoạn như phát triển nhận thức, phát triển tư duy, phát triển sinh lý…

Independence: Độc lập. Trong tâm lý, đây là một trạng thái trưởng thành, không dễ bị dao động. Độc lập không có nghĩa là cứng cỏi trong nếp nghĩ. Độc lập là biết sử dụng các giá trị của mình để tiếp cận với những dữ kiện và sự kiện trong đời sống.

Independent of our mind: Độc lập với tâm trí của chúng ta. Nhiều sự kiện xảy ra trong đời sống có ảnh hưởng đến hệ tâm thức của chúng ta nhưng những sự kiện này hoàn toàn độc lập với hệ tâm thức của chúng ta.

Independent variables: Đại lượng độc lập. Đây là đại lượng kích thích. Ví dụ như thiếu ngủ sẽ dẫn đến làm bài kiểm tra điểm không cao. Trong trường hợp này thiếu ngủ chính là đại lượng độc lập đã kích thích tác động lên khả năng làm bài kiểm tra của cá nhân.

Indication: Biểu hiện. Đây là những xu hướng được định hình qua những hành vi nhất quán chúng ta có thể quan sát được nơi một cá nhân.

Individuality: Khái niệm cá nhân. Đây là khái niệm diễn tả về nét riêng đặc trưng của một con người. Trong bối cảnh tâm lý học, khái niệm này cho thấy chủ nghĩa cá nhân đã chi phối và góp phần tạo nên một nhân cách riêng và nhân cách này hội tụ những đặc tính rất đặc trưng của mỗi người.

Idiosyncratic: Những thói quen đặc trưng mang tính tư chất cá nhân. Độc lập và đặc trưng.

Individual Psychology: Tâm lý cá nhân. Được khỏi xướng bởi Alfred Adler. Theo ông thì tuy liên hệ với xã hội, chúng ta luôn có những hệ thống rất riêng nhằm hoàn thiện cá nhân mình trong quá trình tiếp cận với xã hội..

Individuality corollary: Hệ quả tất yếu trong tính cách cá nhân. Theo George Kelly thì đây là một hệ cấu trúc cá nhân được tổng hợp từ những kinh nghiệm cá nhân.

Indoctrinate: Cổ xúy. Nhiệm vụ của các nhà tâm lý không chỉ nghiên cứu mà họ còn quảng bá những kinh nghiệm khám phá của mình với những người khác nữa.

Industrial psychology: Tâm lý công nghiệp. Đây là ngành tâm lý trực tiếp nghiên cứu các đối tượng liên quan đến các lĩnh vực then chốt trong kỹ nghệ công nghiệp như môi trường cơ quan, khuyến khích công nhân, thiết kế môi trường làm việc có hiệu quả, tiếp thị, và tâm lý nhà sản xuất, tâm lý khách tiêu dùng.

Industrial revolution: Cách mạng công nghiệp. Đây là một cột mốc quan trọng trong lịch sử phát triển của con người. Cách mạng công nghiệp đã

thay đổi những hoạt động truyền thống, vai trò của mỗi cá nhân thay đổi. Khi sản phẩm được sản xuất theo mô hình dây chuyền, nhu cầu, quyền lợi và nghĩa vụ của giai cấp công nhân thay đổi. Những điều này đã kéo theo sự thay đổi của cả hệ thống xã hội.

Industry: Năng động cần cù khéo léo. Theo Erickson thì đây là giai đoạn phát triển các em tập trung vào khả năng thao tác thủ công của mình.

Ineffable connectedness: Hiện tượng liên hệ không diễn tả được. Tuy được hiểu ngầm, nhưng ý thức luôn chứa đựng những trật tự giấu kín, sâu lắng hơn, đầy những liên hệ không thể diễn tả được qua những gì ta nhìn thấy; hoặc từ những kinh nghiệm đến từ cuộc sống.

Infancy: Thời kỳ ấu nhi. Nhiều học giả thường chia ba thời kỳ phát triển của con người gồm thời thơ ấu, tuổi dậy thì và tuổi trưởng thành.

Infer: Rút ra kết luận. Chúng ra thường rút ra những kết luận từ những điều chúng ta có thể quan sát được. Đây là một quá trình phân tính và tổng hợp, đánh giá với những sự kiện khác nhau nhằm tạo ra một kết luận sau khi quá trình suy diễn đã kết thúc.

Inertia: Co cụm vào thế giới tĩnh lặng của riêng mình sẽ trở thành thụ động. Đây là trạng thái trơ khi các cá nhân không còn thiết tha gì đến những khung cảnh nhộn nhịp sống động của cuộc đời.

Inevitable: Điều tất yếu xảy ra không tránh khỏi được. Chẳng hạn như khi về già cơ thể sẽ hao mòn, cái chết sẽ không tránh khỏi. Đây là khái niệm tự nhiên tất yếu và chúng ta thường không có nhiều kiểm soát với những hiện tượng này.

Infantile: Tuýp người trẻ con. Theo Rollo May thì họ là người 100% có những mơ ước nhưng không có một chút ý chí (will) nào. Họ là người có quá nhiều ước mơ và đam mê nhưng thiếu hẳn kỷ luật bản thân (self–discipline) để bắt tay vào thực hiện những giấc mơ và đam mê của mình.

Inferiority: Thiếu khả năng, không có năng lực. Đây là kết quả của tình trạng yếm thế và kết quả của thiếu tự tin và thiếu những điều kiện khả năng thao tác.

Inferently incompatible: Liên hệ suy luận lệch khớp. Theo George Kelly một cá nhân có thể liên tục sử dung những hệ cấu trúc của những tiểu bộ

phận trong một hệ thống vốn không có những liên hệ suy luận với nhau. Và nếu không có những nệm giảm xóc, các cá nhân có thể dẫn đến hiện tượng liên hệ suy luận lệch khớp.

Inferiority complex: Hội chứng thiếu năng lực hội chứng yếm thế, hội chứng thiếu khả năng, mặc cảm khiếm khuyết. Đây là những đối tượng nan đề được các nhà liệu pháp đặc biệt quan tâm đến.

Infidelity: Thiếu đức tính chung thủy hay còn gọi là ngoại tình. Theo nhiều nhà tâm lý xã hội học thì đàn ông thường khó chấp nhận tình trạng người phối ngẫu của mình ngoại tình hơn phụ nữ. Trong lĩnh vực này, người đàn ông ghen nhiều hơn là phụ nữ.

Infinitesimal collapse: Sự tan rã cực nhỏ. Penrose đã giới thiệu một kiến nghị cho rằng ý thức là một quá trình tính toán lượng tử trong đầu chúng ta, một sự tan rã cực nhỏ của thông tin lượng tử (quantuum information) chuyển sang một dạng thông tin cổ điển (classic information) đã diễn ra ở cấp bậc các tế bào thần kinh (neuronal level).

Influences: Ảnh hưởng. Đây là khái niệm diễn tả những ảnh hưởng của các tác nhân ngoại cảnh.

Ảnh hưởng có thể là tích cực hoặc tiêu cực tùy theo nguồn ảnh hưởng và những hậu quả do chúng gây ra.

Information processing: Kỹ thuật máy điện toán xử lý thông tin. Hiện nay nhiều nhà thần kinh học đang cố gắng trong việc tìm ra những mô hình máy điện toán cực nhanh, cực thông minh để tìm hiểu khám phá cấu trúc vận hành của não người.

Information process: Quá trình xử lý thông tin. Đây là quá trình xử lý thông tin diễn ra trong não người. Hiện nay chưa có một bộ máy điện toán náo có thể thao tác như não người, kể cả với những động tác đơn giản nhất.

Inhibition: Kìm hãm. Đây là quá trình ức chế những diễn biến đang xảy ra.

Inhuman: Phi nhân tính. Đây là khái niệm diễn tả về những hành vi không tôn trọng quyền lợi công bằng của người khác. Đây là những hành vi gần gũi với bản năng của thú vật và thiếu hẳn những giá trị nhân văn và văn hóa.

Initiative: Khả năng chủ động. Đây là não thức của những cá nhân hiếu động, biết phán đoán,

phân tích, hăng hái nhập cuộc, sẵn sàng khám phá và bắt tay vào những kế hoạch hoạt động. Đây là não thức mà các nhà liệu pháp rất cần xây dựng cho các thân chủ của mình.

Inkblots: Trắc nghiệm hình vẩy mực. Đây còn là trắc nghiệm được biết đến qua tên gọi trắc nghiệm Rorschach. Đây là một hình thức trắc nghiệm khám phá các tư tưởng cốt lõi của cá nhân một cách gián tiếp. Nói khác đi là các cá nhân không biết họ đang được đánh giá tư tưởng ở những cấp độ rất sâu khác.

Innate disposition: Được lập trình sẵn bên trong. Đây là khái niệm cho thấy trong hệ tâm thức của chúng ta luôn có những bộ phận cấu trúc được cài đặt sẵn bên trong. Vì thế chúng ta ứng xử, phân tích, phán đoán đều dựa trên những cấu trúc tâm thức đã được cài đặt sẵn bên trong.

Inner force: Nội lực. Đây là khái niệm cho thấy bên trong chúng ta có những nội lực không cần đến những tác nhân kích thích ngoại cảnh. Nhất là khi chúng ta tìm hiểu và khám phá những cơ hội vượt qua khung định kiến và hướng đến những giới cảnh cao hơn. Nội lực là dạng năng lượng tinh thần của chúng

ta.

Inner self: Cái tôi bên trong. Đây là chức năng chính và là vai trò quyết định của tâm thức, chủ động tham gia trực tiếp trong quá trình tạo ra tuyên ngôn tâm thức của mình. Đây là khái niệm bản thân chúng ta luôn đối diện hàng ngày nhưng người khác không nhìn thấy được vì chúng nằm bên trong bản thân của chúng ta.

Inner space: Không gian bên trong. Theo Carl Jung thì chúng ta thật sự có một thế giới tâm thức có thể tích không gian tâm lý. Ông ta là người quyết định khám phá không gian bên trong để tìm ra tất cả những chiều kích trong hệ tâm thức của con người.

Inocent: Khách quan vô tư. Đây là trạng thái chúng ta tin tưởng vào cuộc sống, không quá xăm xoi và nghi ngờ. Đây là một giai đoạn khi chúng ta chưa trải qua những va vấp thử thách. Nhiều người có nhân cách này và họ có thể bị người khác trục lợi và sử dụng. Tuy nhiên họ là những người vô tư và thanh thản.

Innocence: Thời kỳ thơ ngây. Theo Rollo May thì đây là thời kỳ phát triển khi cơ hội so sánh đối chiếu

còn hạn chế. Các cá nhân háo hức và nhìn vào cuộc sống và có khuynh hướng giữ nguyên hiện trạng. Thời kỳ thơ ngây là thời kỳ chúng ta ít kiểm chứng và đối chất nhất.

Inseparabie links: Sự kiên kết không thể tách rời được giữa hồn (mind) và xác (body) đã giúp giữ lại khái niệm độc lập nguyên vẹn của một con người. Đây là xu hướng hiện nay được nhiều người chú ý và họ cho rằng sự lành mạnh thật sự chỉ đạt được khi chúng ta lành mạnh cả về lẫn tâm hồn và sức khỏe cơ thể.

Insight: Nhận thức. Đây là một dạng nhận thức bất ngờ được khám phá khi quá trình phân tích đánh giá đem lại một kết quả hợp lý, đáp ứng thỏa đáng các yêu cầu tư duy của cá nhân.

Insomnia: Chứng mất ngủ. Chứng mất ngủ được định nghĩa là khó đi vào giấc ngủ và khả năng duy trì giấc ngủ bị gián đoạn. Nguyên nhân có thể là do lâm sàng, tâm lý, chất hóa học, trầm uất, lo lắng, làm việc quá tải, hoặc sử dụng chất kích thích. Thiếu ngủ có ảnh hưởng trực tiếp lên hệ tâm thức của chúng ta.

Instinctual unconscious: Bản năng vô thức.. Đây là khái niệm cho thấy vô thức có liên hệ nguồn gốc

với bản năng. Và như thế dù muốn hay không, khi sinh ra, chúng ta luôn đem theo trong hệ thống tâm thức của mình đại lượng này.

Instincts: Bản năng. Đây là những giá trị đặc tính được di truyền từ thế hệ cha mẹ đến thế hệ con cái. Nhìn từ bên ngoài bản năng có thể tưởng như được ý thức chi phối, nhưng thực chất bản năng hoàn toàn do cài đặt. Ví dụ như ong biết múa không cần học và nhện con chẳng cần được cha mẹ dạy nhưng chúng vẫn biết chăng tơ bắt ruồi.

Instinctoid – insttnct–like: Bán bản năng. Nhiều nhà tâm lý cho rằng tất cả chúng ta có những hướng hành xử tự động được cài đặt sẵn bên trong qua ngả di truyền học, giống như bản năng. Và đây chính là những hành vi bán bản năng. Ví dụ như khi trời rét, chúng ta nghĩ ngay đến áo len và nhiệt độ ấm áp của một căn phòng.

Integrated: Liên kết giao thoa. Đây là khái niệm tin rằng cơ cấu tổ chức làm việc của não luôn có những liên kết giao thoa giữa các bộ phận khác nhau. Đây là cơ sở giải thích vì sao chúng ta có thể chuyển đổi giác quan, tư duy, cảm xúc, tư tưởng, nhận định

một cách nhanh chóng đến độ bất ngờ.

Integrity: Tính nhất quán và tính nguyên tắc. Đây là khái niệm trước sau như một, không có sự khác biệt giữa các điều kiện khác nhau. Đây là khả năng trưởng thành khi cá nhân duy trì tính nhất quán trong mục đích hành động của mình.

Intellectual industry: Kỹ nghệ trí thông minh. Đây là một ngành công nghệ mới ra đời, đặc biệt chú trọng nghiên cứu đến các mô hình máy vi tính so sánh với não con người.

Intelligent behavior: Hành vi mang tính trí tuệ. Đây là những thao tác đòi hỏi đến trí thông minh như nhìn thấy trong các loài động vật cao cấp hoặc những hành vi của các người máy cao cấp.

Intelligent testing: Thí nghiệm về mảng trắc nghiệm trí thông minh. Đây là những trắc nghiệm được sử dụng trong mục đích thống kê và nghiên cứu nhiều hơn là trong mục đích cá nhân. Chỉ số thông minh được tiêu chuẩn hóa và kết quả so sánh được coi là tương đối khách quan và khá chính xác.

Intellectualization: Quá trình thông minh hóa.

Đây là quá trình cá nhân dung nạp kiến thức sau khi đã kiểm chứng, đối chiếu, đánh giá phân tích. Đây là giai đoạn cuối của qui trình học hỏi.

Intense: Căng thẳng. Đây là một trạng thái khi cá nhân có yêu cầu thái quá về khả năng xử lý nhưng họ lại không có những khả năng xử lý này. Nhất là khi cường độ nhu cầu tăng quá cao; khả năng dẫn đến điên loạn xảy ra khi căng thẳng có cường độ quá lớn.

Intention: Tiếp cận một cách có chú ý. Đây là ý định có chủ kiến khi cá nhân quyết định tập trung tư tưởng trong việc đánh giá những dữ kiện hoặc một kích thích đến từ môi trường.

Intentionally: Quá trình cố ý. Mọi điều chúng ta trải nghiệm đều mang tính chủ quan. Một cách dễ nhìn hơn là mọi kinh nghiệm đều liên hệ đến các bộ phận cấu trúc đã định hình trước đó. Và đây là quá trình cố ý khi chúng ta nối kết hai điểm lại để tạo ra một đường thẳng.

Interaction: Tác động qua lại. Đây là khái niệm cho thấy sự liên hệ giữa một cá nhân và môi trường sống là một quan hệ có tác động qua lại hai chiều. Chúng ta có những ảnh hưởng nhất định lên

môi trường sống và ngược lại môi trường có những tác động ảnh hưởng lên nhận thức của chúng ta.

Interconnected: Sự liên đới. Tất cả mỗi chúng ta đều liên đới và liên kết giao thoa; không chỉ với thế giới vật lý và thế giới tinh thần nơi chúng ta đang sống và với cả vũ trụ (universe) nữa. Đây là chủ thuyết của các nhà hiện sinh học và của nhiều nhánh tâm lý nhân cách khác sử dụng.

Interface: Khu vực giao thoa chung. Vật lý lượng tử đã đề nghị rằng ý thức có thể là khu vực giao thoa chung giữa thế giới lượng tử căn bản của thông tin và thế giới vật chất cổ điển vốn có thể dễ được truy cập từ những cảm giác của chúng ta. Khi thông tin được lưu trữ trong não dưới dạng các tổ hợp tế bào thần kinh, các phản ứng diễn ra mang mô hình lượng tử, vì thế các nhà tâm lý và các nhà vật lý lượng tử luôn cố gắng dung hòa hai khái niệm nguyên lý này trong quá trình đánh giá hệ tâm thức.

Internalized: Ghi khắc vào tâm thức. Sau khi các dữ kiện được đánh giá và phân tích, cơ thể sẽ đưa các dữ kiện này vào bộ nhớ của hệ tâm thức; để khi cần, các dữ kiện này sẽ được truy cập nhanh chóng.

Internalized social: Hấp thụ xã hội. Đây là khái niệm giải thích quá trình hấp thụ những dữ kiện từ môi trường xã hội đã có tác động lên quá trình hình thành nhân cách của một cá nhân.

Internal traits: Các đặc điểm đức tính nội tại. Từ khi còn bé, cộng với những chăm sóc của cha mẹ và những thông tin ở dạng sơ khai nhất, cùng với những yếu tố bẩm sinh được di truyền, chúng ta có những đặc tính nội tại trước khi chúng ta thật sự có khả năng phân tích đánh giá các sự kiện khi có sự tham gia của ý thức.

Internal world: Thế giới nội tại. Đây là thế giới được chắt lọc cô đọng từ rất nhiều tín hiệu dữ kiện trong cuộc sống. Đây là thế giới của chủ quan sau khi cá nhân đã kiến tạo cho mình một thế giới tâm thức rất riêng và có chọn lọc. Đây cũng chính là lý do tại sao cùng một sự kiện nhưng sự kiện này có tác động ảnh hưởng khác nhau lên hai cá nhân khác nhau.

Intepretations: Giải thích cắt nghĩa. Chúng ta không chỉ lĩnh hội và thu nạp dữ kiện một cách thiếu cân nhắc. Chúng ta cần lý giải và cắt nghĩa những sự kiện này và biến chúng trở nên phù hợp và có ý nghĩa

đối với hệ tâm thức của chúng ta trước khi các dữ kiện này được chúng ta chính thức công nhận.

Intersubiectivity: Giao thoa tư tưởng. Theo nhận định của nhiều nhà tâm lý thì các tư tưởng riêng biệt của các trường phái tâm lý học luôn có ảnh hưởng lên nhau ở những mức độ khác nhau. Tuy tính năng chủ quan vẫn là chủ yếu nhưng đây là những hệ thống chủ quan đã chịu ít nhiều ảnh hưởng và trở thành giao thoa chủ quan.

Intuitive: Trực giác. Đây là bộ phận nằm ở cõi vô thức nên chịu ảnh hưởng của ý thức rất ít. Ví dụ như lương tâm, đây là một phạm trù thuộc trực giác đã được cá nhân hóa ở một mức rất cao.

We–ness: Sự liên hệ chúng ta. Martin Buber giới thiệu thêm những khía cạnh tích cực vào khái niệm sự sụp đổ của chúng ta khi chúng ta tự nguyện gia nhập vao những định kiến văn hóa chung. Bằng sự liên hệ chúng ta này, các cá nhân được phép tìm đến cái chung giữa bản thân họ và thế giới giúp cho quá trình liên hệ được xúc tiến.

Intrinsic value: Giá trị thực chất nội tại. Đây là những giá trị cốt lõi tạo nên nhân cách của chúng ta.

Nhiều giá trị chúng ta sử dụng để sinh hoạt nhưng chúng không phải là giá trị cốt lõi. Giá trị cốt lõi chính là giá trị thực chất nội tại.

Introjection: Cơ chế tự vệ nhập tâm. Đây là cơ chế tự mình chấp nhận những hiện tượng bên ngoài đi vào hệ tâm thức của mình. Các cá nhân sử dụng kỹ năng chọn lựa để tìm ra những hiện tượng êm ái dễ chịu, tiện nghi với họ nhất. Sau đó họ chuyển sang tin thật rằng những hiện tượng êm ái chính là sản phẩm trong hệ tâm thức của riêng họ.

Introspective: Phản tỉnh. Đây là hình thức đi vào thế giới nội tâm của mình để so sánh, đối chiếu khi đối diện với các nan đề thuộc lĩnh vực tâm thức. Phản tỉnh giúp chúng ta hệ thống hóa lại các hệ cấu trúc tư duy, tìm ra những liên hệ mới hoặc có những điều chỉnh phù hợp cần thiết.

Introspection: Quá trình phản tỉnh từ nội tâm. Đây là hiện tượng cá nhân đi vào hệ tâm thức của mình và đối chất, nhằm tìm ra những nguyên nhân dẫn đến các khoảng lệch giữa hệ tâm thức và các giá trị tâm lý khác.

Introversion: Hiện tượng hướng nội. Khái

niệm này được Carl Jung giới thiệu, Nhân cách hướng nội là những người thường nhìn vào thế giới nội tâm bên trong để tìm các lý giải các sự kiện đời sống. Họ là những người thường có xu hướng đóng cửa lòng và rất ít khi chia sẻ cảm xúc của mình.

Intuiting: Sử dụng trực giác để đánh giá. Đây là một bộ phận quan trọng trong quá trình phân tích. Vì trực giác có nguồn gốc gần với hiện tượng bán bản năng nên chúng xuất hiện nhanh hơn ý thức. Nhất là trong những trường hợp ý thức được vận dụng nhưng vẫn không có câu trả lời thỏa đáng.

Invention: Phát minh. Trong bối cảnh sáng tạo, phát minh là một phần quan trọng trong động cơ khai phá và tìm kiếm. Chính phát minh là nguồn động lực thúc đẩy con người chinh phục chính mình và cạnh tranh với những người khác. Đơn giản là phát minh thể hiện được tính tiên phong của một cá nhân trong một lĩnh vực riêng biệt.

Investigate: Thăm dò điều tra. Trong nghiên cứu, các hiện tượng bình thường trong sinh hoạt đời sống tưởng chừng hiện diện một các tự nhiên. Với các nhà khoa học thì nguồn gốc của các hiện tượng là một

đối tượng nghiên cứu. Để tìm ra câu trả lời chính xác, các nhà nghiên cứu đã kiểm tra các dữ kiện để xác minh nguyên nhân của các hiện tượng này.

Irrational beliefs: Những khung tư duy không hợp lý. Một số cá nhân có những khung tư duy không hợp lý. Tất nhiên với họ thì những khung tư duy này là hoàn toàn thuyết phục và hợp lý. Trong liệu pháp, chúng ta cần giúp các thân chủ so sánh khung tư duy của họ với những khung tư duy khác. Mục đích của liệu pháp là giúp các thân chủ nhận ra khung tư duy của họ đã khiến họ gặp nhiều trở ngại khó khăn trong đời sống.

Irrational fear: Nỗi lo sợ vô căn cứ. Đây là những cảm xúc lo sợ không có xuất xứ nguồn gốc rõ ràng. Thường thì các cá nhân có mức dao động tâm lý cao sẽ dễ bị các kích thích đơn giản khuấy động, dẫn đến hiệu ứng nỗi lo sợ thiếu căn cứ. Xin xem phobia.

Irreducible: Không thể chia nhỏ ra được. Các nhà thần học và triết học vẫn hy vọng rằng ý thức không thể chặt ra thành từng khúc nhỏ được. Đơn giản ý thức là một tổng thể có tính tương tác, giao thoa, liên kết một cách hữu cơ. Ý thức như một đóa hoa hồng và

các bộ phận là các cánh hoa. Khi bứt các cánh hoa này, ý thức sẽ không còn giữ lại được những đặc tính đặc trưng của nó nữa.

Isolation: Cơ chế tự vệ đóng cửa. Đây là cơ chế tự vệ khi cá nhân quyết định rút lui vào thế giới vỏ ốc của mình. Họ né tránh cuộc sống, cô lập với chung quanh, tìm các giải thích trong thế giới của riêng mình. Đây là một cơ chế rất có hại. Vì nếu một cá nhân co cụm mãi, năng lượng không được sử dụng và phân bổ sẽ hủy hoại cá nhân ấy.

Isolation partners: Không có bạn tình. Đây là những cá nhân có nan đề với các mối quan hệ tình cảm thân mật. Họ bằng lòng với sự tiện nghi êm ái của đời sống độc thân. Với họ thì việc dấn thân vào một mối quan hệ là bước vào một thế giới đầy bất trắc mà họ chưa chuẩn bị tâm lý đầy đủ.

Chữ J

Jean Piaget (1896 – hiện tại). Ông là cha đẻ của học thuyết nhân cách phát triển nhận thức tư duy.

Jivatman: Linh hồn riêng lẻ. Carl Jung đã mượn trong Kinh Phật hình ảnh này cho thấy chúng ta

là một phần của một quyền lực cao hơn và lớn hơn chúng ta.

Judegment: Đánh giá cân nhắc. Chúng ta so sánh những gì chúng ta nhìn thấy với một hệ tiêu chuẩn nào đó. Chẳng hạn chúng ta thường so sánh hành vi của mình với tiêu chuẩn truyền thống trong xã hội; như luật xử thế, cách sống, gương mẫu. Ngoài ra chúng ta đánh giá cân nhắc dựa trên những nền tảng tâm thức của mình.

Jump to conclusion: Kết luận vội vã. Trong nhiều trường hợp do ảnh hưởng của cảm tính, do thiếu cân nhắc, do điều kiện hóa, chúng ta đã có những kết luận vội vã. Cần biết là nhiều lúc có những hiện tượng nhìn bên ngoài rất giống nhau nhưng bên trong luôn có những động cơ và nguyên nhân khác nhau.





Kabala: Kinh Do Thái cổ. Carl Jung là người chịu nhiều ảnh hưởng của kinh do thái cổ.

Karma: Nghiệp quả. Đây là khái niệm mượn trong kinh Phật. Theo đó việc thiện chúng ta làm sẽ sinh ra hiệu quả thiện. Điều ác chúng ta làm sẽ sinh ra quả báo.

Karma history: Lịch sử nghiệp quả. Đây là toàn bộ quá trình những việc tốt xấu đo chúng ta làm trong cuộc đời đã có kết quả ảnh hưởng lên vận mệnh của chúng ta trong tương lai. Đây là một khái niệm cơ bản của kinh Phật. Tuy nhiên hiểu đúng theo ý nghĩa kinh Phật thì hậu quả của việc xấu và việc tốt xảy ra ngay trong đời sống chúng ta.

Karen Horney (1885 – 1952): Bà là người nổi tiếng với những đóng góp giải thích các hiện tượng bệnh thần kinh qua lăng kính của ngành tâm lý học. Theo bà thì rối loạn tâm thần chính là cách để cơ thể có thể chịu đựng chấp nhận những tình trạng quá tải.

Kin selection: Chọn lọc dựa trên quan hệ huyết thống. Nhìn theo bối cảnh di truyền và thuyết tiến hóa, chúng ta nhận ra rằng các cá nhân thường đối xử ưu tiên đối với người thân chia chung dòng máu với mình nhằm bảo vệ hệ di truyền của dòng tộc mình.

Kinship: Họ hàng. Các nhà sinh xã hội tiên liệu rằng thái độ giúp đỡ sẽ giảm đi khi quan hệ ruột thịt càng xa hơn. Nói chung là chúng ta thường có xu hướng quan tâm đặc biệt đến người thân của mình. Lý do giải thích là vì mục đích và bảo vệ hệ gien di truyền của dòng họ.

Know thyself: Quan tâm đến việc nhìn lại mình. Theo nhiều nhà tâm lý hiện sinh khuyến cáo, chúng ta hãy nên tìm hiểu về con người thật của mình. Họ tin rằng chính bên trong thế giới tâm thức của chúng ta chứa đựng rất nhiều giá trị cần được khai thác.

Koans: Những câu hỏi nghịch lý và trừu tượng. Đây là cách các nhà Phật học và các bậc tu trì tìm ra chân lý chứa đựng trong những điều bình thường nhưng khó giải thích. Ví dụ như ta nghĩ: Im lặng tôi sẽ được thưởng, nói ra tôi cũng được thưởng,

vì thế mục đích của chúng ta trở nên không còn ý nghĩa nào nữa.



Chữ L



Lasting desire: Nhục cảm vĩnh cửu. Đây là khái niệm giải thích vì sao chúng ta muốn có những đam mê đi tìm khoái lạc, hạnh phúc, tình yêu nhất là khi chúng ta muốn những giá trị nhục cảm này càng kéo dài càng tốt. Đây là một khái niệm trong Kinh Phật.

Latent religiousness: Giá trị tôn giáo ngủ đông. Theo Frankl, ông luôn tin rằng giá trị tôn giáo luôn được cài đặt sẵn bên trong mỗi chúng ta. Vì thế dù là người tin theo một tín ngưỡng hay không, bên trong chúng ta luôn chứa đựng những giá trị thần học. Khi có điền kiện thích hợp, các giá trị tôn giáo ngủ đông này sẽ được đánh thức.

Latent stage: Giai đoạn tĩnh lặng. Theo Freud thì đây là giai đoạn phát triển khi các em thiếu nhi tập trung vào các thao tác kỹ năng ở trường học và các tiêu điểm tập trung vào các bộ phận sinh dục đã không được chú ý đến.

Laws of nature: Các hệ thống luật tự nhiên.

Đây là khái niệm cho rằng vũ trụ và thế giới tự nhiên có những vận hành riêng của chúng. Và theo luật tự nhiên thì nhiều hiện tượng được chấp nhận một cách hiển nhiên.

Learned: Học tập được. Đây là trạng thái một lượng kiến thức hoặc các dữ kiện được lưu trữ trong bộ nhớ của chúng ta chính là do quá trình học hỏi. Nói khác đi đây chính là hình thức kinh nghiệm thu thập được qua quá trình học tập.

Learning theory: Thuyết học tập. Đây là một trường phái tâm lý nhân cách cho rằng chúng ta hình thành nhân cách của mình thông qua quá trình học hỏi. Vì thế nhân cách thật ra chính là sản phẩm của quá trình học hỏi.

Leaning type: Tuýp người dựa dẫm. Theo nhiều nhà tâm lý nhân cách thì đây là tuýp người không có những quyết định độc lập. Họ thường cậy nhờ dựa dẫm và lệ thuộc vào người khác trong việc tạo ra những quyết định cho riêng mình.

Let things go: Buông thả những điều tiêu cực. Đây là một khái niệm trong liệu pháp tâm lý. Rất nhiều các nan đề tâm lý xảy ra vì chúng ta ôm đồm quá

nhiều, cuối cùng khả năng sức chứa và khả năng điều tiết của chúng ta giảm dần. Vì thế để giúp cho tâm hồn được thanh thản, chúng ta cần buông thả những điều tiêu cực hoặc những điều không cần thiết.

Liberals: Nhóm tự đo. Đây là những cá nhân có xu hướng tự do. Họ không nhìn nhận những giá trị truyền thống. Theo họ thì các lý luận luôn đi theo thời gian và chịu ảnh hưởng của các tác động tức thời của bối cảnh sống hiện tại. Họ cổ xúy thay đổi và không chấp nhận những giá trị truyền thống một cách cứng nhắc.

Libido: Xung lực dục năng. Đây là khái niệm mô tả về các nguồn năng lượng nội tại giúp các sinh thể có những hứng thú đặc biệt về những mảng đời sống thiên về sinh lý. Không có xung lực dục năng thường được coi là ảnh hưởng của tâm lý có những nan đề đã tác động lên quá trình tạo ra xung lực dục năng này.

Life force: Khái niệm lực đẩy cuộc sống. Đây là khái niệm mà Goldstein và Rogers đã sử dụng trong quá trình giải thích tại sao chúng ta có những động cơ và khát khao vươn lên để hoàn thiện. Đây là

khái niệm nhận thấy rõ nhất ở những người có tinh thần mến yêu cuộc sống.

Life instinct: Bản năng ham sống. Đây là khái niệm được Freud giới thiệu lần đầu tiên với cơ sở lý luận rằng những khoái cảm lạc thú chính là động cơ điều khiển vận hành đời sống của chúng ta.

Life is hard: Cuộc sống thật khắc nghiệt. Các nhà hiện sinh học luôn cho rằng cuộc sống thật khắc nghiệt. Cái nhìn của họ có vẻ bi quan yếm thế vì thế họ khuyến cáo chúng ta nên giành thời gian để xử lý các nan đề trong hoàn cảnh hiện tại trước mắt.

Life is suffering: Đời sống là bể khổ. Đời sống là một chuỗi những đau khổ và đau khổ là một thực trạng không thể tránh khỏi. Đây là một bộ phận quan trọng trong triết lý của Phật giáo. Tuy nhiên tôn giáo này đề nghị rằng chúng ta có thể vượt qua những đau khổ này bằng cách tự gạt bỏ những đam mê, dục vọng, và những tư tưởng tiêu cực phù phiếm.

Lifestyle: Lối sống. Đây là khái niệm được nhắc đến khá nhiều trong triết lý của Adler. Ông tin rằng lối sống của chúng ta có ảnh hưởng đến nhân cách của chúng ta. Vì thế để thăng tiến và phát triển

lành mạnh, chúng ta cần có một lối sống khỏe mạnh và tích cực.

Light of dasein: Ánh sáng hiện thân. Theo các nhà tâm lý hiện sinh thì ý nghĩa cuộc sống sẽ tự thân chúng tỏa sáng. Họ khuyến cáo chúng ta không nên tập trung vào một điểm gò bó. Tại sao chúng ta không để ánh sáng hiện thân được tỏa sáng tự do. Đấy là quan điểm trong triết lý của họ.

Limited resources: Nguồn cung cấp giới hạn. Đây là khái niệm được giới thiệu bởi các nhà tâm lý xã hội học. Trong đó những ứng xử của chúng ta mang tính cạnh tranh vì chúng ta có nhu cầu bảo đảm đời sống vật chất. Nhất là khi cuộc sống luôn có những dao động biến đổi. Vì thế tích lũy đã trở thành một bộ phận tâm thức của chúng ta.

Literally: Hiểu theo nghĩa đen. Trong tâm lý học, nhất là tâm lý học nhân cách, nhiều khái niệm được ví von vào những ví dụ thực tế; nhằm vận dụng để giải thích các hiện tượng trừu tượng phức tạp. Vì thế khi học tập và tìm hiểu tâm lý nhân cách, chúng ta rất cần tránh chỉ hiểu theo nghĩa đen mà thôi.

Lichtung: Mở rộng khoảng trống. Nhà triết học

Đức Heidegger cho rằng da-sein là quá trình mở rộng mình ra, giống như một cánh đồng cỏ (meadow), một khoảng mở trống bao bọc bởi những cánh rừng rậm. Như thế da-sein cho phép thế giới được phô bày bản chất thực của nó. Mở rộng khoảng trống là tìm thấy mình giữa một thế giới sống động nhưng đầy bí hiểm. Nói khác đi chúng ta có thể hiểu về vũ trụ khi chúng ta hiểu được chính mình.

Lived world: Thế giới thực. Đây là khái niệm một cá nhân đã trải qua đời sống của mình với những kinh nghiệm thực tế. Một thân chủ sống cuộc đời thật (lived world) trong những phạm trù cụ thể hàng ngày. Nói chung đây là trạng thái chúng ta không từ bỏ khảo sát bất cứ một cơ hội kinh nghiệm nào trong cuộc sống.

Liver: Gan. Đây là một bộ phận quan trọng trong cơ thể chúng ta. Gan tiết ra thêm insulin nhanh chóng giải phóng lượng đường glucose để cơ thể có thêm năng lượng, nhất là khi cơ thể cần có thêm những nguồn năng lượng để đối phó với các nan đề nguy hiểm có tính đe dọa.

Locked away: Đóng chặt cõi lòng. Chúng ta

thật ra không đóng chặt như nhiều nhà hiện sinh đã tin như thể: Binswanger cho rằng đây là khả năng tiềm tàng trong mỗi cá nhân, đối chiếu với da–sein, khả năng này được hiểu là hiện diện ngay bên ngoài thế giới của mình. Chúng ta hiện diện trong thế giới này, khi ngoảnh mặt đi chúng ta vẫn không thể nào né tránh được thế giới. Thành ra thế giới bên ngoài và thế giới bên trong luôn có những liên hệ ở những cấp độ khác nhau.

Logical: Có logic. Đây là khái niệm cho thấy nhận thức và ý thức của chúng ta luôn có nhu cầu các dữ kiện mới phải có tính thuyết phục trước khi chúng được lưu trữ. Ngay cả những tư tưởng mâu thuẫn vẫn phải đạt được một số tính năng lôgic tối thiểu nào đó. Trong nghiên cứu, quá trình phân tích các dữ kiện cần phải đạt tính hợp lý của chúng.

Logotherapy: Liệu pháp đi tìm ý nghĩa cuộc sống. Theo Frankl thì khái niệm ý chí đi tìm ý nghĩa cuộc đời chính là một bộ phận quan trọng trong liệu pháp của ông. Nói khác đi, không tìm ra ý nghĩa của cuộc đời chúng ta sẽ khó xác định được một phương hướng xứ lý các nan đề cũng như điều tiết cuộc đời của mình. Logotherapy, từ Tiếng Hy–lạp, logos có các

nghĩa sau: học tập (study) từ ngữ (word), Ngôi Lời (The Word), tinh thần (sprit), Thượng Đế (God), hoặc có ý nghĩa (meaning). Với Frankl, ông chọn nghĩa sau cùng: Có ý Nghĩa.

Looking–glass self: Nhìn qua khung kiếng. Đây là hiện tượng bản thân nhìn qua tấm kiếng. Đây vốn là bản thân mà một cá nhân tin rằng người khác nhìn thấy nơi con người của họ. Nhìn qua khung kiếng chính là lối chúng ta suy diễn cho rằng người khác đang đánh giá chúng ta.

Loose construction: Cấu trúc lỏng. Theo George Kelly, chúng ta sử dụng cấu trúc lỏng khi chúng ta mơ mộng hay đi vào những vùng tưởng tượng. Đây là một chức năng quan trọng cho các nhà sáng tạo. Họ có được những ý tưởng phong phú chính vì họ có nhiều cấu trúc tư duy lỏng so với những con người bình thường khác.

Loss of humor: Mất hẳn đi tính hài hước của mình. Đây là khái niệm do quá căng thẳng nên chúng ta đã đánh mất nhiều cơ hội vui vẻ cởi mở với chính mình và với người khác. Theo nhiều nhà tâm lý thì tính hài hước là một bộ phận quan trọng vì đây là kênh

cảm giác cho chúng ta những nguồn năng lượng lạc quan.

Low therapeutic results: Hiệu quả trị liệu rất thấp. Đây là hiện tượng xảy ra khi thân chủ thiếu cộng tác, không có tự tin vào nhà liệu pháp, kế hoạch điều trị không được xác định, kênh đối thoại thiếu tính mạch lạc cụ thể, khả năng chuyên môn của nhà liệu pháp thấp, hoặc phong cách của nhà liệu pháp và thân chủ không phù hợp.

Love: tình yêu. Theo Fromm, sáng tạo chính là một kênh diễn đạt của tình yêu. Ông cho rằng tình yêu là trạng thái tự nguyện, đam mê, vùi mình vào những giá trị thật sự có ý nghĩa với bản thân mình nhiều nhất. Vì thế sáng tạo chính là tình yêu. Và ngược lại khi thật sự yêu chúng ta trở nên những cá nhân đầy sáng tạo.

Ludwig Binswanger (1881 – 1966): Ông là một nhà học thuyết nhân cách hiện sinh.



Chữ M



Magnetic resonance imaging MRI: Đọc và quan sát hình ảnh qua kỹ thuật nội soi âm từ. Đây là kỹ thuật ứng dụng trong trị liệu và nghiên cứu các hoạt động của não nhằm hiểu rõ thêm cách vận hành của não.

Magneroencephaography MEG: Máy đọc và ghi biểu đồ não. Đây là một kỹ thuật có thể nghiên cứu về các hoạt động của não ứng dụng trong nghiên cứu và trị liệu.

Mahasangha: Phật giáo Đại thừa. Đây là nhánh Phật giáo chú trọng nhiều đến tinh thần nhân văn và chủ trương sống vì tha nhân.

Mainstream: Dòng chảy tâm lý chung. Đây là khái niệm chỉ về những hiện tượng bình thường phổ biến, nơi tập trung của những tư tưởng được đông đảo công nhận. Khái niệm dòng chảy chung còn bao hàm những hiện tượng chung áp dụng với đại đa số bình thường.

Maladaptive habits: Thói quen thích ứng sai lệch. Đây là khái niệm cho thấy nhiều cá nhân đã chọn lựa những lối tiếp cận thích ứng với môi trường qua những kênh thiếu lành mạnh. Ví dụ như mượn rượu để giải quyết các xung đột gia đình. Uống rượu để thôi không còn gây gỗ với vợ con. Tuy giải quyết được một nan đề nhưng lại vướng vào một nan đề khác.

Malignancy: Hành vi độc hại. Đây là khái niệm cho thấy những hành vi độc hại gây ra cho bản thân mình và cho người khác. Đây thường là những hành vi cố ý trục lợi và vi phạm các giá trị công bằng. Người gây ra hành vi có thể cố ý hoặc do thiếu khả năng nhận thức cần thiết.

Maladaptations: Hành vi thích ứng thiếu lành mạnh. Những lối tiếp cận thiếu tinh thần chủ động, lảng tránh, co cụm, thiếu tinh thần xây dựng, ích kỷ và coi thường những giá trị tinh thần. Không có khả năng tự trọng và tôn trọng người khác. Thiếu khả năng nhận ra những nét đẹp trong sáng trong cuộc sống.

Making up: Những lời giải thích nhào nặn. Đây là một trong những kỹ năng nhằm giải thích những khái niệm tư tưởng mới lạ đối với chúng ta.

Manas: Mạt na là bộ phận có chức năng lý luận của con người rất gần với bản ngã hay cái tôi - ego. Đây là một khái niệm trong Phật giáo.

Mandala: Hình trang trí có nhiều họa tiết làm thành một vòng tròn. Đây là một mô hình của cấu trúc hệ tâm thức được Carl Jung giới thiệu. Theo mô hình này thì những tư tưởng có khuynh hướng chu kỳ, lập đi lập lại, tạo ra thế cân bằng cần thiết và chứa đựng những khỏan năng lượng riêng trong các hình vẽ này.

Manipulate those symbols: Điếu tiết, tổ chức, và sắp xếp các biểu tượng. Piaget cho biết trẻ em có khả năng điều tiết, tổ chức, và sắp xếp những biểu tượng này một cách hợp lý. Ở một độ tuổi thích hợp khi bắt đầu khả năng học tập, khi được xem hình con chó lớn và con chó bé, trẻ sẽ có liên tưởng con chó lớn sẽ khỏe hơn con chó bé. Đây là một dạng điều tiết và sắp xếp ý nghĩa các biểu tượng.

Mana archetype: Nguyên mẫu năng lực siêu nhiên. Carl Jung đã giới thiệu khái niệm này. Theo ông thì trong tâm thức của toàn nhân loại luôn chứa đựng một giá trị thần học khi chúng ta nghĩ về một nguồn năng lực siêu nhiên, một dạng thức của Đấng tạo hóa

hay một Thượng đế.

Manic states: Trạng thái quá khích. Đây là trạng thái khi hệ tâm thức rơi vào tình trạng hỗn độn, năng lượng dâng lên ở một mức rất cao, tác động lên các bộ phận cấu trúc của hệ tâm thức và phá vỡ sự cân bằng của hệ tâm thức. Nói theo ngôn ngữ bình dân thì đây là tình trạng nổi cơn điên.

Manipulate: Điều khiển. Theo Piaget con người có thể điều khiển được. Ngoài ra nơi con người, một số thường có xu hướng muốn được điều khiển những người chung quanh khác.

Make sense: Thuyết phục. Nhiều dữ kiện và sự kiện trong cuộc sống được chúng ta tiếp cận mang nhiều nội dung và ý nghĩa khác nhau. Tuy nhiên không phải sự kiện và dữ kiện nào cũng thuyết phục. Vì thế hệ tâm thức của chúng ta luôn trong tình trạng phân tích và phán đoán để tìm ra những giải thích cho những dữ kiện và các sự kiện này.

Marketing orientation: Xu hướng tiếp thị. Là nhóm người có khuynh hướng muốn thổi phồng về bản thân. Họ là những nhân cách muốn thu hút sự chú ý của người khác về bản thân của mình. Với họ cuộc

sống thường chỉ có ý nghĩa khi họ đạt được vị trí trung tâm được người khác chú ý đến.

Marxism: Chủ nghĩa Mác. Đây là một chủ thuyết có nhiều giá trị ứng dụng trong trong xã hội học và tâm lý xã hội học. Đây là chủ thuyết có nội dung xây dựng một xã hội công bằng lý tưởng khi quyền lợi và nghĩa vụ của mọi người được bảo đảm.

Masculine protest: Trọng nam khinh nữ. Ban đầu Alder coi trọng phái nam nhưng sau đó ông tin rằng tất cả các em gái rất cần được tôn trọng và đối xử công bằng.

Mask: Mặt nạ. Đây là một khái niệm được Carl Jung giới thiệu. Theo ông thì để bảo vệ cái tôi của mình, nhiều người trong chúng ta sử dụng những mặt nạ trong quá trình tiếp cận với người khác. Nhìn chung thì mặt nạ cho phép họ thiết kế một nhân định giả vốn không giống với con người thật của họ.

Masochism: Khổ dâm. Đây là một hiện tượng được so sánh cho thấy có nhiều cá nhân sẵn lòng chấp nhận để cho người khác khai thác, bóc lột và sử dụng họ. Hiện tượng khổ dâm là một hiện tượng khi một cá nhân cho phép người khác gây đau đớn, lăng

mạ hoặc nặng lời trong quá trình thao tác các hoạt động tình dục. Trong tâm lý đây là một lối so sánh cho thấy một số cá nhân tự mình cho phép người khác đối xử thiếu công bằng với họ.

Mass media: Phương tiện truyền thông đại chúng. Theo các nhà tâm lý học xã hội thì phương tiện truyền thống đại chúng đang có những tác động rất lớn đến quá trình hình thành nhân cách của chúng ta. Nhất là khi các phương tiện này đang tạo ra những thế hệ công dân có những tư duy dựa trên nền tảng vật chất và những xu hướng nhân cách đặt nặng về hình thức, tranh đua nhiều hơn, và mất hẳn đi tính sáng tạo ở cấp vi mô nơi từng cá nhân.

Mass movement: Những trào lưu xã hội rộng lớn. Đây là những hiện tượng một tư tưởng có cường độ mạnh đủ để tạo ra một làn sóng tư tưởng. Chẳng hạn như chủ nghĩa phát xít, ý tưởng khủng bố, quyền tự do phá thai, quyền tự do đồng tính luyến ái, và những chủ thuyết tự do đột phá vào các giá trị tinh thần truyền thống.

Mass neurotic triad: Bộ ba bệnh lý thần kinh công cộng. Frankl tin rằng trầm uất, nghiện ngập, và có

thái độ hằn học là bộ ba tạo nên bệnh lý thần kinh công cộng. Vì ba trạng thái hành vi này luôn có những liên hệ lôi kéo nhau.

Mass society: Xã hội rộng lớn, vĩ mô. Đây là xã hội lớn hơn cộng đồng nhỏ hẹp môi trường sống trực tiếp của chúng ta. Nhờ vào phương tiện truyền thống đại chúng mà chúng ta càng ngày càng trở nên tiếp cận gần hơn với tất cả mọi thành phần khác trong cuộc sống.

Masturbation: Thủ dâm. Theo Frankl, trong đời sống tình dục, không có tình yêu, quá trình giao hợp sẽ không khác gì là tình trạng thủ dâm. Trong tâm lý, đây là trạng thái tự cung cấp kích thích cần thiết để tạo ra hiệu ứng thỏa mãn khoái cảm dẫn đến những cực điểm cao trào. Hiện nay trong nhiều liệu pháp, thủ dâm được khuyến khích như một phương pháp van xả, giúp cân bằng đời sống sinh tâm lý.

Mate: Bạn tình. Trong bối cảnh sinh tồn và tiếp tục duy trì hệ gien của mình, chọn lựa bạn tình là một quá trình diễn ra đòi hỏi kỹ năng gây hấn cạnh tranh lớn nhất trong các loài động vật. Bản năng này được truyền lại cho con người. Nơi người, tuy không

có những cuộc chạm trán nảy lửa nhưng chúng ta luôn có những chiến lược đôi khi gay gắt trong việc chọn lựa bạn tình. Điều này đã có những ảnh hưởng nhất định lên nhân cách của chúng ta.

Material: Vật chất. Đây là một bộ phận mang tính khách quan. Bộ phận vật chất thật ra không khiến cho não thức chúng ta bối rối khó xử. Chính nhận thức của chúng ta đã khiến cho vật chất trở thành có giá trị và có khả năng tác động lên tư duy của chúng ta. Vật chất là một bộ phận độc lập với cõi cõi ý thức của chúng ta nhưng vì thế đã có tác động lên chúng ta.

Matter vs. Spirit: Vật chất. Đây là hai khái niệm cho rằng chúng ta tồn tại như một bộ phận luôn chịu tác động của thế giới vật chất và thế giới tinh thần. Tuy nhiên mức độ ảnh hưởng của hai thế giới này tác động lên mỗi chúng ta một cách rất khác nhau.

Maya: Ảo ảnh. Carl Jung đã mượn khái niệm này trong kinh Phật. Những gì chúng ta nhìn thấy trong cuộc sống qua màu sắc và hình dáng của nó chỉ là ảo ảnh. Thật ra đây là một khái niệm rất có giá trị trị liệu. Chúng ta hiểu ra rằng mình không nên quá quan trọng vào cách đánh giá, nhất là những đánh giá chỉ dựa vào

hình thức bên ngoài.

Mediatation: Thiền. Đây là một các tập trung tư tưởng, thả lỏng thân xác, tập trung hướng đến những khu vực cấp cao hơn của cõi ý thức; hoặc kể cả những hiện tượng bán tâm lý. Thiền hiện nay được coi là một liệu pháp vì tính năng giảm thiểu căng thẳng và giúp ổn định lại nguồn nội lực, giúp sắp xếp các khung tư duy để đạt được tình trạng trật tự và cân bằng.

Means vs. Ends: Phương tiện và mục đích. Đây là khái niệm được nhiều thế hệ bàn cãi. Họ luôn cố gắng tìm hiểu xem giữa phương tiện và mục đích xem điều nào quan trọng hơn. Ví dụ như ăn trộm để nuôi trẻ nghèo. Ăn trộm là phương tiện. Nuôi trẻ nghèo là mục đích. Vậy chúng ta sẽ sử dụng phương tiện hay mục đích để biện hộ cho hành vi này.

Meaningless: Vô nghĩa. Đây là hiện tượng trống trải không có một giá trị ý nghĩa nào. Theo nhiều nhà tâm lý khuyên rằng chúng ta đừng kỳ vọng nhiều để rồi ép mình trở thành người thất bại. Nhưng nếu đặt ra tiêu chuẩn thấp quá, chúng sẽ trở thành vô nghĩa.

Meaninglessness: Trạng thái vô nghĩa trong cuộc sống. Đôi lúc chúng ta giật mình nhận ra mình đã

sống trượt trên băng tần cuộc đời và không tìm thấy những giá trị tinh thần trong cuộc đời của mình. Nói khác đi đây là trạng thái khi chúng ta nhận thức sâu sắc rằng mình đã lãng phí cuộc đời của mình.

Meaning of life: Khái niệm ý nghĩa cuộc sống. Đây là khái niệm cho rằng kinh nghiệm làm người là một kinh nghiệm rất tuyệt vời. Ý nghĩa cuộc sống luôn chất chứa trong nó những điều kỳ diệu, bình thường nhưng vĩ đại. Đây là khái niệm cho chúng ta biết rằng cuộc sống không tẻ nhạt nhàm chán khi chúng ta nhìn thấy màu sắc và âm thanh của nó. Cao hơn cả những sinh hoạt hàng ngày là những giá trị tiềm ẩn mà chúng ta cần nhìn bằng con mắt trưởng thành và tích cực.

Measurable: Đo đạc được. Đây là khái niệm các đại lượng có thể đánh giá được. Trong bối cảnh thế giới hành vi của con người, chúng ta có thể đo đạc được giá trị, cường độ, ý nghĩa của những hành vi này dựa trên những trắc nghiệm. Khi có thể đo đạc được một hành vi chúng ta sẽ hiểu rõ hơn về cấu trúc của chúng. Ví dụ như trí thông minh, chúng ta có thể đo đạc được chúng và tìm ra được một chỉ số có giá trị tương đối.

Mechanicai reaction: Cơ năng phản ứng. Theo Adler thì cơ năng phản ứng chính là cơ năng giúp chúng ta đánh giá một nan đề để có những phương hướng xử lý. Đôi lúc qua cơ năng phản ứng này mà chúng ta chợt vô tình phát hiện ra những chiều kích mới mẻ của cuộc sống. Đây là một cơ năng đôi lúc có thể không lành mạnh vì chúng thiếu sự kiểm soát của nhận thức.

Mechanism of gambling: Chiến lược đánh bài. Đây là một cơ năng được sử dụng nơi thế giới hành vi của nơi người. Cơ năng cho thấy chúng ta đôi lúc mạo hiểm vào những khu vực xa lạ với hy vọng rằng mình sẽ tìm thấy những giá trị trước đây chúng ta chưa có. Đây là một cơ năng giúp khả năng sáng tạo của chúng ta có điều kiện cơ hội thể hiện và thể nghiệm.

Medard Boss (1903 – 1990) ông là một người được xếp vào danh sách những người có đóng góp tích cực cho học thuyết tâm lý nhân cách hiện sinh.

Medical doctor: Bác sĩ y khoa. Đây là những nhà chuyện môn có kiến thức đặc biệt về các căn bệnh

lâm sàng. Trong liệu pháp, các nhà tâm lý thường có những liên hệ với các bác sĩ y khoa để hiểu rõ hiện trạng thực tế của các thân chủ.

Medicine: Ngành y khoa. Hay còn gọi là nghề thuốc. Đây là ngành học thiên về sinh học và hóa học. Khi tốt nghiệp họ sẽ đặc biệt chăm sóc sức khỏe và chữa bệnh.

Melt: Tan chảy. Theo Carl Jung thì các nguyên mẫu trong hệ tâm thức của con người không hoạt động độc lập nhưng có những mức độ hòa quyện, tương tác, nhằm kiến tạo nên một hệ thống tâm thức phức tạp và toàn diện, hoàn chỉnh nơi con người.

Memories: Hồi ức hay ký ức. Đây là tập hợp những ký ức của thời gian trong quá khứ. Trong tâm lý, hồi ức thường được nghĩ đến những kinh nghiệm trí nhớ của thời còn bé. Trong liệu pháp, hồi ức đặc biệt được đánh giá cao như một bộ phận quan trọng. Theo các nhà liệu pháp thì ký ức luôn có những liên hệ trực tiếp hay gián tiếp đến cách ứng xử hiện tại của các cá nhân.

Memory: Trí nhớ. Đây là một bộ phận trong quá trình tư duy và học hỏi. Trí nhớ là một khái niệm

khả năng lưu trữ dữ kiện. Trí nhớ góp phần quan trọng trong quá trình phán đoán và phân tích. Không có trí nhớ, chúng ta sẽ khó theo dõi và xác định được các khâu công đoạn trong quá trình tiếp xúc và xử lý.

Memory forming: Quá trình hình thành trí nhớ. Não tập trung hàng tỷ tế bào thần kinh và quá trình tạo thành trí nhớ được coi là kết quả phản ứng của nhiều tổ hợp tế bào thần kinh. Thông tin được lưu trữ dưới dạng đơn vị. Nhiều tổ hợp liên kết sẽ ráp nối các đơn vị dữ kiện để tạo thành một ý tưởng các khái niệm, và những định nghĩa khác nhau.

Meningitis: Bệnh viêm màng não. Đây là một căn bệnh nguy hiểm có thể gây ra tử vong. Bệnh do vi rút hoặc do vi khuẩn gây ra và khu vực nhiễm trùng xảy ra tại màng não.

Menopause: Giai đoạn mãn kinh. Đây là hiện tượng khi người phụ nữ không còn chu kỳ kinh nguyệt và khả năng sinh con cũng mất theo. Đây là thời điểm tác động lên tâm lý của rất nhiều người vì cân bằng tuyến nội tiết đã giảm xuống. Ngoài ra nhiều yếu tố tâm lý tinh thần khác trực tiếp tác động lên tình trạng tâm lý của họ.

Mental health: Sức khoẻ tâm thần. Theo Rogers sức khỏe tâm thần giống như những quá trình tiến bộ bình thường đạt được trong cuộc sống. Nói khác đi sức khỏe tâm thần là trạng thái cân bằng và các cá nhân có khả năng xử lý các dữ kiện trong cuộc sống một các có hiệu quả và họ là những cá nhân có tính chủ động cao.

Mental acts – samskara: Hành vi tư tưởng, đặc biệt là sức mạnh của ý chí và sự tập trung cao độ. Đây là một khái niệm trong ngũ uẩn của Kinh Phật.

Mental images: Chuỗi hình ảnh trong tâm thức. Đây là một khái niệm phổ biến đối với các nhà tâm lý theo trường phái thuyết học hỏi. Nhờ vào chuỗi hình ảnh trong tâm thức, chúng ta sẽ có thể sắp xếp và tổ chức các chuỗi sự kiện mới dựa trên chuỗi hình ảnh trong hệ tâm thức của mình.

Metaconsistencies: Khái niệm tâm thức nhất quán khác. Lịch sử, xã hội, văn hóa luôn luôn là những đại lượng có ảnh hưởng nhất định lên mỗi chúng ta. Vì thế tâm thức luôn có những cách vận hành đặc biệt để tạo ra những sắp xếp nhất quán giữa các khu vực khác nhau hiện diện trong môi trường đời sống.

Metaneeds: Nhu cầu tinh thần. Theo Maslow thì chúng ta là những sinh thể đặc biệt. Vì ngoài nhu cầu vật chất, chúng ta có rất nhiều những nhu cầu tinh thần và nhu cầu tình cảm khác. Theo ông nhu cầu vật chất có thể được thỏa mãn nhưng nhu cầu tinh thần là một nhu cầu liên tục và không bao giờ bão hòa.

Metapathologies: Bệnh lý tinh thần. Theo Maslow thì nguyên nhân của các bệnh lý tâm thần có thể đến từ nhiều nguyên nhân khác nhau, nhất là khi các nhu cầu của cá nhân không được bảo đảm.

Metaphor: So sánh ẩn dụ. Trong quá trình phân tích hiện sinh, nhiều khái niệm mang tính so sánh ẩn dụ được áp dụng để diễn đạt những tư tưởng chủ yếu trong thế giới tâm lý hiện sinh.

Metaphoricllay: Mang tính ẩn dụ. Những giải thích và ý tưởng mang tính so sánh để giải thích các hiện tượng khó hiểu. Vì thế chúng cần được hiểu khác hơn với cách hiểu nghĩa đen bình thường.

Midlife crisis: Khủng hoảng nửa đời người. Đây là một khái niệm được các nhà tâm lý cho rằng đây là giai đoạn những người bước vào tuổi 40s. Họ thường đặt ra những câu hỏi về ý nghĩa giá trị cuộc đời

của mình. Nhất là khi các cá nhân này nhận ra mình đang xuống dốc về mặt sức khỏe và đối diện với cái chết đang đến gần.

Mind and body: Đời sống vật chất và đời sống tinh thần. Đây là một khái niệm càng ngày càng được quan tâm. Nhiều nhà tâm lý tin rằng sức khỏe tâm thần chính là trạng thái duy trì cân bằng giữa cơ thể và tinh thần. Nói khác đi thể xác và tinh thần luôn có những mối quan hệ mật thiết.

Mistrust: Không tín thác. Đây là giai đoạn khi các em bé trong giai đoạn ấu nhi không được chăm sóc cẩn thận nên các em bắt đầu mất niềm tin vào thế giới chung quanh. Khi lớn lên, em sẽ là người mất hẳn niềm tin vào cuộc sống. Điều này cho thấy những ảnh hưởng thời thơ ấu có những tác động rất lớn lên hệ tâm thức của chúng ta sau này.

Mitwelt: Thế giới xã hội. Đây là khái niệm của triết lý gia Heidegger. Ông cho rằng thế giới chúng ta đang sống bao gồm 3 thế giới như thế giới vật chất (Umwelt), thế giới xã hội (Mitwelt), và thế giới nội tại (Eigenwelt).

Molecular machinery: Bộ máy phân tử. Koch

đã cho rằng mối ưu tư lớn nhất trong lĩnh vực đạo đức lớn nhất cần được quan tâm của ngành sinh vật học thế kỷ 20 là bộ máy về phân tử. Chúng ta cần mạnh dạn trong khuynh hướng phát minh ra những mô hình có cấu trúc tương đối giống với các hệ thống của con người, và mục đích vẫn là để phục vụ con người.

Mode: Não thức. Đây là những phương thức tư duy mà chúng ta thường có. Có nhiều người sống với một não thức đơn (single mode) và họ sống một mình, rất tự lực và có thể sinh hoạt độc lập – rất tôi. Có người sống với não thức đôi (dual mode) – có nghĩa họ sống rất tôi–và–bạn. Nhiều người sống với não thức đa diện (plural mode): tôi–bạn– và người khác.

Modeling: Rập khuôn. Theo các nhà tâm lý thuyết học tập cho biết khái niệm rập khuôn là khả năng tái diễn lại những hành vi đã được chọn lọc. Rập khuôn cho phép chúng ta bắt chước từ những mô hình quan trọng và thể hiện lại những thao tác từ các mô hình này.

Modulation corollary: Hệ quả tất yếu trong điều chỉnh. Theo George Kelly thì đây là một mô hình cấu trúc tư duy có chức năng nền tảng là điều chỉnh.

Nhờ vào cấu trúc này mà chúng ta có thể sắp xếp và điều chỉnh các cấu trúc tâm thức khác. Đây là một chức năng quan trọng giúp chúng ta tránh những tư tưởng có mâu thuẫn vốn có thể ảnh hưởng đến hệ tâm thức của chúng ta.

Mistrust – trust: Tin tưởng và không tin tưởng. Đây là hai thái cực kinh nghiệm có được khi chúng ta còn rất nhỏ. Khi được chăm sóc chu đáo, chúng ta sẽ dễ tin tưởng vào cuộc sống hơn. Nhưng khi không được chăm sóc đầy đủ, chúng ta sẽ không tin vào môi trường chung quanh. Khi lớn lên chúng ta tin tưởng vào cuộc sống và thường không tin tưởng lạc quan nhiều lắm trong cuộc sống.

Modification techniques: Kỹ năng cải tiến hành vi. Đây là một quá trình quan trọng trong liệu pháp. Mục đích của liệu pháp, nhất là liệu pháp hành vi thường nhắm đến những hành vi mới, thay thế cho những hành vi cũ vốn không lành mạnh và kém hiệu quả. Nhà liệu pháp sẽ giúp các thân chủ tập làm quen với những kỹ năng để sửa đổi và cải tiến các hành vi của mình.

Modify: Sửa đổi và điều chỉnh. Đây là khái

niệm điều chỉnh một hành vi để tạo ra một kết quả như ý. Sửa đổi chính là mục đích cần được nhắm đến trong quá trình trị liệu. Không có sửa đổi, coi như kết quả liệu pháp được coi là thất bại.

Monogamous realationship: Quan hệ một vợ một chồng. Đây là khái niệm trung thành với người bạn đời. Điều này không có nghĩa là phải sống trọn vẹn mãi mãi với nhau. Đây là khái niệm, hiểu theo đúng nghĩa, sẽ là một khái niệm cho thấy trong một thời điểm nhất định, một cá nhân chỉ có một đối tác tình dục duy nhất.

Monologue: Quá trình độc thoại từ phía nhà trị liệu hay từ phía thân chủ. Đây là khái niệm cho thấy nhiều quan hệ trị liệu rất thụ động. Trong liệu pháp, sự đóng góp tham gia tích cực của nhà trị liệu và của thân chủ là một yêu cầu cần thiết. Không có sự hợp tác giữa hai phía, kết quả trị liệu sẽ rất thấp, đôi khi hoàn toàn không có hiệu quả và là một lãng phí cần tránh.

Mood: Tâm trạng. Đây là trạng thái tâm tư được chuyển tải qua những kênh cảm xúc. Đây còn gọi là trạng thái tình cảm, rất gần gũi với cảm xúc nhưng cường độ không lớn như cảm xúc.

Moral anxiety: Lo lắng về mặt đạo đức. Đây là một khái niệm cho thấy nhiều cá nhân mất phương hướng và không có khả năng điều tiết đời sống tinh thần và họ thường băn khoăn về những hoạt động của mình. Với họ thì đạo đức là những cảnh giới có tiêu chuẩn rất cao và khả năng của họ không đáp ứng được.

Moral precepts: Huấn giảng đạo đức. Đây là những lời dạy của những bậc tiền nhân, những nhà thông thái, các bậc thánh nhân, các bậc tu trì hàm chứa những giá trị đạo đức nhằm khuyến khích con người sống tốt hơn, hiệu quả và ý nghĩa hơn.

Moral criterion: Tiêu chuẩn đạo đức. Theo Kelly, hoạt động của chúng ta có liên quan đến tình huống cụ thể và nhiều lúc những tình huống cụ thể này gây nên trạng thái mâu thuẫn giữa khái niệm tiêu chuẩn đạo đức và hệ cấu trúc cốt lõi của cá nhân. Khi tiêu chuẩn đạo đức không đạt được sẽ dẫn đến hiện tượng lo lắng về mặt đạo đức.

Moral susceptible: Xu hướng suy tư quá nhiều về đạo đức. Nhiều người có nhu cầu về đạo đức cao hơn những người khác. Họ thường tập trung rất

nhiều năng lượng về khu vực này. Vì thế nhiều hành vi mang nội dung đạo đức bình thường có thể được cường điệu hóa và họ trở nên dễ rơi vào tình trạng lo lắng không cần thiết.

Moreness: Sung mãn. Đó là khả năng đặc biệt của con người trong quá trình thể hiện chính mình, hiểu biết về bản thân, chuyển nghĩa, thông dịch, và lý giải những đối tượng khái niệm có liên quan đến đời sống của họ và chính những điều họ đang ý thức. Sung mãn là trạng thái cảm xúc tự tin, an tâm, và luôn có những tư tưởng lạc quan và nhận ra các giá trị tích cực trong cuộc sống.

Most signiflcant: Những cấu trúc có ý nghĩa quan trọng nhất. Đây là khái niệm những phạm trù có ý nghĩa nhất đối với chúng ta. Chính những phạm trù này đã có nhiệm vụ vai trò thiết kế tạo nên hệ cấu trúc và làm nên định nghĩa tuyên ngôn con người của mỗi chúng ta.

Motivated forgetting: Sự lãng quên có động cơ. Đôi lúc chúng ta quên vì thông tin tự bản thân chúng được đào thải do chúng ta không sử dụng chúng. Nhiều lúc chúng ta cố tình quên một vài sự kiện

trong cuộc sống. Đây có thể là một kỹ năng quan trọng trong quá trình thay đổi hành vi tư duy. Tuy nhiên nhiều người thường lảng tránh những nan đề có cường độ lớn và đây là điều không nên. Chúng ta cần mạnh dạn đối diện với nan đề của mình.

Motivation: Động cơ. Đây là khái niệm cho rằng chúng ta luôn có những động cơ để theo đuổi những ước mơ và các kế hoạch của mình. Động cơ cung cấp năng lượng và những chất liệu cơ bản để chúng ta có thể hình thành các tiến trình thao tác nhằm đạt được những mơ ước và những kế hoạch của mình.

Motive: Động cơ của chúng ta. Khái niệm này cho thấy một phần lớn các hành vi của chúng ta có mục đích và động cơ chính là nền tảng năng lượng để chúng ta phấn đấu đạt được những mục đích này.

Motivating force: Động lực khuyến khích. Đây là khái niệm giải thích nhiều hành vi của chúng ta mang tính tự giác. Những hành vi này do chúng ta tự nguyện khi chúng ta thực hiện để đáp ứng những đòi hỏi nhu cầu trong cuộc sống. Động lực khuyến khích giúp chúng ta thực hiện những mục đích cao cả và có

ý nghĩa đối với bản thân chúng ta.

Moving against: Chiến lược chống đối. Đôi lúc nhiều cá nhân bị dồn vào chân tường và phản ứng của họ là quyết định chọn lựa chiến lược chống đối. Tuy nhiên đây là một chiến lược ít hiệu quả nhất. Chúng ta cần tiếp cận với tinh thần đối thoại bình tĩnh và khách quan.

Moving away from: Chiến lược trốn chạy. Đây là một chiến lược né tránh, không có ý thức xây đựng. Đây là một chiến lược không lành mạnh vì cá nhân sẽ quen với thói quen nếp nghĩ lẩn tránh. Tất nhiên là chúng ta không thể lẩn tránh cuộc đời mãi được.

Mutuality of devotion: Tận hiến cho nhau. Trong bối cảnh quan hệ đời sống tình cảm, đây là một lối tiếp cận lành mạnh cần thiết. Chúng ta cần bổ khuyết cho nhau. Tận hiến có nghĩa chúng ta cần xây dựng thẳng thắn nhưng chân thành, đặt quyền lợi của người phối ngẫu lên trên quyền lợi của mình. Trong quan hệ tình cảm, chúng ta cần nghĩ đến những mục tiêu chung vì đây là quan hệ phục vụ cả hai người.

Myers–Briggs Type Indicator: Nhận định

Tuýp nhân cách Myers– Briggs. Đây là mẫu trắc nghiệm nhân cách được dựa trên nền tảng triết lý của nhà tâm lý Carl Jung.

Mythological images: Hình ảnh huyền thoại. Đây là những hình ảnh được vận dụng vào tâm lý học nhằm giải thích những phạm trù khó giải thích. Với tâm lý nhân cách, nhiều khái niệm trừu tượng rất khó hiểu và chúng ta chỉ nhìn thấy cách vận hành của chúng qua những hình ảnh huyền thoại.

Mythology: Thần thoại. Đây là một ngành học nghiên cứu các hiện tượng siêu nhiên, bán tâm lý, và những phạm trù thần học, lịch sử. Đây là ngành cung cấp những mô hình cho các ngành tâm lý, triết lý, và nghệ thuật.



Chữ N



Narcicism: Hội chứng tự yêu mình. Đây là khái niệm mượn trong thần thoại. Hy lạp khi Narcisits khi nhìn thấy chân đung của mình trong hồ nước quá đẹp nên chàng chẳng còn thiết tha yêu đương với người khác nữa. Đây là hội chứng khi cá nhân chỉ nghĩ đến bản thân và quên rằng họ cần có những liên hệ với những người chung quanh khác.

Narrow constructs: Cấu trúc hạn hẹp. Đây là khái niệm cho thấy các khung cấu trúc tư duy bao gồm nhiều kích thước giới hạn, lớn nhỏ khác nhau. Trong đó những khung cấu trúc tư duy rộng sẽ cung cấp môi trường để các cấu trúc tư duy hẹp có thể biểu diễn trong quá trình vận hành tri thức tư duy.

Narrow virtuousity: Não trạng đạo mạo hạn hẹp. Đây là một khung định kiến hẹp giới hạn tất cả các hành vi của người khác vào một khung đạo đức cố định thiếu uyển chuyển. Một điều chúng ta cần chú ý là không phải các hành vi giống nhau đều có động cơ và

điều kiện hoàn cảnh giống nhau.

Natural selection: Chọn lọc tự nhiên. Được trang bị với lăng kính Thuyết tiến hóa của Darwin, đây là khái niệm then chốt của học thuyết này. Trong đó thiên nhiên sẽ đặc biệt ưu đãi cho những cá nhân có hệ gien di truyền tối ưu. Qua một thời gian dài, các thành viên của một chủng loại sẽ tiếp tục truyền lại những hệ gien ưu tú và nòi giống được duy trì với những thế hệ biến thể mới có nhiều đặc tính thuận lợi để phát triển.

Nature: Tự nhiên. Một vấn đề luôn luôn được tranh cãi trong qua khứ là con người phát triển chủ yếu do tự nhiên hay do môi trường sống. Tự nhiên có thể được coi là yếu tố di truyền mà bộ phận chủ yếu là hệ gien và dinh dưỡng. Môi trường sống là do hoàn cảnh xã hội và những cơ hội giáo dục mà chúng ta được giới thiệu. Vậy chúng ta phát triển vì tự nhiên hay do được giáo dục.

Near–death experience: Kinh nghiệm chết đi sống lại. Đây là một đối tượng được nghiên cứu vì nhiều cá nhân có kinh nghiệm này cho biết họ đi vào một vùng sáng chói loà và gặp lại những người mà họ

đã từng quen biết và tất cả những người này đã qua đời. Nhiều nhà nghiên cứu đặc biệt quan tâm đến hiện tượng này và cố gắng giải mã những hình ảnh có nội dung rất đặc trưng này.

Necessary and sufflcient: Cần thiết và hiệu quả. Theo Rogers thì đây là hai tiêu chuẩn căn bản rất cần thiết để đạt yêu cầu đối với một nhà liệu pháp: Cần thiết và hiệu quả là tiêu chí của tất cả các nhà liệu pháp.

Necrophilous: Tuýp yêu sự chết. Đây là một nhân cách tương đối hiếm trong xã hội. Đây là tuýp người thường đặc biệt quan tâm đến sự chết và những hình thái hủy diệt. Họ sử dụng một phần lớn năng lượng của mình để tìm ra những ý tưởng hủy diệt chết chóc. Nhìn chung họ là những cá nhân có nan đề tâm lý. Đặc biệt một số người trong nhóm này rất nguy hiểm.

Necrophilous mother: Bà mẹ ưa chuộng sự chết. Theo Erich Fromm thì đây là tuýp các bà mẹ hằn học, thích chỉ trích, nóng nảy, hay chửi mắng con cái. Các em bé sống với bà mẹ này sẽ thường lớn lên và trở thành tuýp người yêu sự chết. Đơn giản là các em

đã không có được cơ hội học tập để yêu mến cuộc sống từ tấm gương của bà mẹ.

Negative aggression: Gây hấn tiêu cực. Khái niệm gây hấn có thể được coi là trạng thái tiến công để đạt được lợi thế bằng cách sử dụng các khả năng ưu việt của mình. Tuy nhiên nếu sử dụng quá nhiều và quá thường xuyên sẽ trở thành một thói quen ích kỷ biến thái.. Nhất là khi hậu quả của những hành vi này gây tổn thương đến người khác.

Negative motivations: Động cơ tiêu cực. Theo Bandura có những động cơ tiêu cực đã cản chúng ta trong việc bắt chước người khác, hoặc những động cơ này cổ động chúng ta tránh né một số hành vi nhất định. Dưới đây là những nguyên nhân dẫn đến động cơ tiêu cực:

Hình phạt trong quá khứ (past punishment).

Hình phạt hứa sẽ xảy ra (promised punishment).

Hình phạt ngầm (vicarious punishment).

Need for meaning: Nhu cầu đi tìm giá trị ý nghĩa cho mình. Frank tin rằng chúng ta có nhu cầu đi tìm ý nghĩa giá trị bản thân của mình. Đây là nhu cầu giúp chúng ta hoàn thiện giá trị con người của mình.

Negative effect: Ảnh hưởng tiêu cực. Một hành vi thường đem lại hiệu quả có ảnh hưởng lên một hay nhiều cá nhân khác nhau. Một số hành vi có ảnh hưởng tiêu cực vốn có thể thay đổi cục diện của nhiều mối quan hệ. Vì thế chúng ta rất cần cảnh giác để tránh những ảnh hưởng tiêu cực có thể xảy ra. Khi giáo dục con cái, chúng ta cần chú ý vì nhiều hành vi tưởng chừng như rất bình thường nhưng thật sự có những ảnh hưởng tiêu cực lên quá trình phát triển của các em.

Negative reinforcement: Củng cố tiêu cực. Đây là khái niệm được B. F. Skinner giới thiệu. Khi kích thích khó chịu được cất bỏ đi sẽ kéo theo một hành vi nào đó được tăng lên. Ví dụ như khi lời hứa của cha mẹ nói rằng em bé sẽ không bị phạt nếu các em học bài. Kết quả là để tránh bị phạt, các em sẽ cố gắng học tốt hơn. Tuy nhiên đây là cách củng cố không hiệu quả lắm.

Negative thought: Tư duy tiêu cực. Đây là những lối tư duy không có tính nhân văn, xuất hiện khi cá nhân không còn tin vào bản thân cá nhân mình. Đây là những tư duy do suy diễn quá xa, thiếu cơ sở hoặc do những nghi hoặc vì có những nhận thức sai lầm.

Neglect: Bỏ rơi. Đây là hiện tượng khi các em nhỏ không được quan tâm chăm sóc. Sau cùng là tình huống bị bỏ rơi đã tác động lên tư duy và nhân cách của các em. Đây là những em nhỏ bị bỏ rơi và bị lạm dụng hay bị sách nhiễu. Ngoài ra khi trưởng thành, một số cá nhân đã bắt đầu không còn theo đuổi những hoài bão và kỳ vọng của mình, cuối cùng họ rơi vào trạng thái không còn hứng thú đối với cuộc sống.

Neo–freudians: Trường phái Freudian mới. Đây là trường phái các nhà tâm lý xây dựng những học thuyết của mình dựa trên nền tảng của Sigmund Freud, tuy nhiên họ gạt bỏ nhiều luận điểm vì tính năng thời sự đã không còn phù hợp với cuộc sống hiện đại.

Neo–puritants: Những người hoàn toàn nghiêm cẩn. Là những người 100% chỉ có ý chí và chẳng hề có một chút tình yêu (love) nào cả. Họ là những người có một khả năng tự kỷ luật rất cao (self–

discipline) và có thể biến mọi chuyện trở thành hiện thực. Nói chung họ là những người có nhân cách luôn theo đuổi những mơ ước và họ có tiêu chuẩn về cuộc sống rất cao.

Nervous: Sợ hãi. Đây là trạng thái hoảng hốt, rối loạn. Một dạng thức cảm xúc sợ vì thiếu hẳn khả năng tư tin. Họ thường có những cảm xúc bất an, lo lắng, ưu tư quá nhiều và điều này đã tiêu hao một phần lớn năng lượng của họ. Khi không được cân bằng năng lượng trong hệ tâm thức, rối loạn tâm thần sẽ có cơ hội xảy ra.

Neural correlates of consciousness: Những liên hệ thần kinh của ý thức. Theo nhiều nhà tâm lý hiện đại cho biết ý thức có những liên hệ từ nhiều hệ cấu trúc chính là sản phẩm của những liên hệ giữa các tổ hợp tế bào thần kinh.

Neural networks: Hệ thống tế bào thần kinh. Nhờ những tua gai, sợi trục và các loại hoạt chất dẫn truyền, các tế bào thần kinh tạo thành một hệ thống liên kết khổng lồ có trách nhiệm đảm trách những hoạt động thao tác khác nhau trong những khoảng thời gian cực kỳ ngắn.

Neurologist: Nhà thần kinh học. Nhiệm vụ của họ là nghiên cứu về hệ thần kính nơi người trong môi trường trị liệu và môi trường nghiên cứu.

Neurology: Thần kinh học. Đây là một bộ phận của ngành khoa học thần kinh chuyên biệt nghiên cứu về các hoạt động của não nói chung và của hệ thần kinh đặc biệt nói riêng.

Neuronal circuits: Các hệ mạch tế bào thần kinh. Hoạt động của những mạch tế bào thần kinh diễn ra dưới dạng trao đổi điện tích. Đây là quá trình phản ứng đồng loạt giữa các nhóm tổ hợp tế bào thần kinh trong việc lưu trữ dữ kiện, truy cập dữ kiện, và trao đổi dữ kiện, liên kết tổng hợp các dữ kiện.

Neuromodulating chemistry: Mô hình thần kinh hóa học. Trong khái niệm tổ hợp liên kết các tế bào thần kinh – những hệ thống mạng lưới vươn xa và bao phủ lên toàn bộ bề rộng và bề sâu của hệ thống bộ não – đặc biệt là những cơ năng có mô hình điều tiết thần kinh hóa học. Cần biết là thay đổi các điện tích ions là cơ năng vận hành khi các tế bào thần kinh phản ứng.

Neuromodulators: Mô hình cấu trúc hệ tế bào

thần kinh. Những cơ năng có mô hình điều tiết thần kinh là những chất hóa học. Chính những chất hóa học này đã tham gia vào quá trình điều tiết và tạo nên những hiệu ứng tâm trạng như cảm xúc (emotions), tâm trạng (mood), cảm giác (feelings).

Neurons: Các tế bào não. Đây là những tế bào thần kinh góp phần tạo thành bộ não người. Phần lớn các tế bào thần kinh có thân chứa nhân tế bào bên trong, các tua gai, và sợi trục. Một số tế bào thần kinh không có sợi trục nên chúng có nhiệm vụ trạm giao liên nhiều hơn là truyền tín hiệu.

Neurophysiological: Thuộc về thần kinh–sinh lý. Khi có những dữ kiện tín hiệu mới hoặc quen thuộc xảy ra, những liên minh tổ hợp tế bào thần kinh sẽ được tập hợp và não có thể truy cập các dữ kiện đã được lưu trữ trong tâm thức. Đây là những nền tảng cơ bản của cấu trúc thần kinh–sinh lý của tư tưởng.

Neuropsychiatrist: Thần kinh tâm thần học. Đây là những bác sĩ tâm thần có chuyên môn phụ về thần kinh học.

Neurosis: Trạng thái điên. Theo Karen Horney thì trạng thái điên chính là những kênh van xả

để cá nhân có thể tiếp tục tồn tại. Khái niệm này rất gần gũi với chứng loạn thần kinh và bà cho rằng điên với những biểu hiện không bình thường chính là những vận hành giải tỏa để cơ thể thoát khỏi tình trạng bị suy sụp hoàn toàn. Điên là hình thức cứu vãn khẩn cấp.

Neurotheolog: Thần học thần kinh học. Đây là một ngành học rất mới mẻ với tiêu chí tìm ra sự liên hệ thần học với các vận hành của cơ chế tư duy được não điều khiển.

Neurotic anxiety: Lo lắng thần kinh. Đây là những trạng thái tâm trạng lo lắng có nguồn gốc từ những lo lắng khi hệ tâm thức bị đe dọa bởi những sự mâu thuẫn khi cơ thể mất khả năng diễn giải và xử lý. Đây là dạng lo lắng xuất phát từ nội tâm, không có liên hệ với tác động của thế giới bên ngoài.

Neurotic needs: Nhu cầu thần kinh thái quá. Theo Binswanger và Horney họ gọi là những nhu cầu thần kinh thái quá là những nhu cầu không phù hợp thực tế và các cá nhân này đánh mất khả năng lý luận và ý thức của họ bị nhiễu sóng, nên chính họ cũng không thật sự hiểu họ cần gì. Đây là một trạng thái

thiếu vắng trống trải nhưng không thể lấp được bằng những cảm giác thông thường. Đây là một bước rất gần với trạng thái bệnh thần kinh nếu không được xử lý kịp thời.

Neurotic type: Tuýp nhân cách loạn thần kinh. Theo Otto Rank thì tuýp loạn thần kinh là tuýp người không có khả năng kiên nhẫn và họ thường rất nhạy cảm với những thay đổi. Khi không có khả năng kiên nhẫn, họ mất luôn khả năng điều tiết và như thế những kích thích dù có cường độ nhỏ vẫn tạo ra những hiệu ứng chấn động tâm thức đối với họ.

Neurotic distorted: Khúc xạ thần kinh. Đây là một trạng thái cá nhân đánh giá lệch lạc các khẩu lệnh trong khung tư duy của họ. Họ có những nan đề trong quá trình khung tư duy bị xoắn nên những lý giải không còn được bình thường như trước. Họ có nan đề bên trong chứ không phải do tác động của ngoại cảnh.

Neuroticism: Cá tính dễ bị tâm thần. Nhiều người không may mắn và họ dễ rơi vào hội chứng bệnh tâm thần. Họ quá nhạy cảm với các tác nhân bên ngoài cũng như khả năng điều tiết các phản ứng nội tâm rất thấp. Nguyên nhân có thể do phát triển hệ thần

kinh không được bình thường hoặc những tổn thương não đã xảy ra. Ngoài ra một số cá nhân trải qua những biến cố có cường độ quá lớn sẽ bị ảnh hưởng nặng nề đến độ khung tư duy của họ hoàn toàn bị đảo lộn không thể sắp xếp lại như trật tự trước đây.

Neuroticism dimension: Nhóm dễ mắc bệnh tâm thần. Đây là những cá nhân có những triệu chứng và biểu hiện được coi là có liên hệ với các rối loạn tâm thần.

Neuroticistic person: Cá nhân nhạy cảm. Họ là những người có vấn đề lo lắng sợ hãi xuất phát từ hệ thần kinh giao cảm quá nhạy cảm của mình, nhiều hơn là vì tác nhân gây sợ. Ví dụ họ sợ hình vẽ các con rắn. Rõ ràng hình vẽ không trực tiếp đe dọa họ nhưng hệ thần kinh giao cảm đã khuấy động toàn bộ hệ thống thần kinh của họ.

Neurotransimitters: Những chất hóa học thần kinh. Đây là những hoạt chất nằm tại khe liên hợp giữa hai tế bào thần kinh có tác dụng kích thích các tế bào trong một tổ hợp thần kinh để tạo ra những mối liên hệ trong việc lưu trữ dữ kiện, truy cập dữ kiện, hoặc liên hệ với các khu vực khác nhau của não. Đây

là những chất hóa học tham gia vào các quá trình phản ứng.

Never ending desire: Khao khát vĩnh viễn. Đây là một khái niệm mượn từ thần thoại Hy lạp. Theo đó ngày xưa con người là sinh thể được tạo nên có cả nam và nữ trên cùng một cơ thể. Sau đó thần Zeus đã tách đôi họ. Từ đó con người cả đời sẽ phải đi tìm một nửa bị mất của mình. Đây là khái niệm giải thích về sự hấp dẫn với một đối tượng khác trong bối cảnh đời sống tính dục.

New neuronal assemblies: Những nhóm liên kết tế bào mới. Đây là khái niệm cho rằng một tổ hợp nhóm tế bào mới sẽ được sinh ra – dựa trên những nhu cầu bên trong cơ thể hay đến từ thế giới bên ngoài, nhất là khi những tổ hợp tế bào thần kinh mới này cung cấp cơ sở để tạo ra những kinh nghiệm mới hiệu quả có lợi cho cơ thể nhằm xử lý phù hợp với điều kiện sinh hoạt trong môi trường. Nói khác đi các tổ hợp này ra đời khi một kinh nghiệm mới được thành lập.

Nirvana: Khái niệm Niết bàn. Đây là khái niệm cho rằng Niết bàn chính là trạng thái cơ thể

không còn bị lệ thuộc vào những giá trị vật chất hoặc những dục vọng tư tưởng phù phiếm chóng qua.

Nirvana principle: Nguyên lý Niết bàn: Đây là một tên gọi truyền thống của trạng thái không còn hiện hữu nữa (non–being) khi tất cả những đeo bám sân si, tất cả những đau khổ của chúng ta đã được xóa bỏ khi chúng ta giải phóng mình khỏi những ràng buộc. Đây là nét chính trong Phật giáo.

Nonconformists: Những người ít chịu phục tùng và thường có cá tính phá cách. Họ không có khả năng kiên nhẫn để dung nạp và tuân thủ những giá trị chung. Ngoài ra họ là những cá nhân có nhu cầu được trở thành trung tâm của sự chú ý.

Non–directive: Không trực tiếp hướng dẫn. Đây là một nét đặc trưng trong liệu pháp của Rogers. Theo ông, nhà trị liệu không trực tiếp hướng dẫn thân chủ, mà nhà trị liệu chỉ là người đứng bên cạnh, chứng kiến và động viên thân chủ trong suốt quá trình liệu pháp. Nói chung đây là khái niệm tự thân chủ sẽ tìm ra hướng xử lý và vai trò của nhà liệu pháp chỉ là một tấm kiếng.

Nondualistic mind: Não thức vô cực. Đây vốn

là những não thức án ngữ hành trình chúng ta đi tìm sự liên hệ với vũ trụ. Não thức này cho rằng không có sự liên kết giữa vật chất và tinh thần, vì thế họ thường chỉ nằm ở một cực của vũ trụ nên họ thường đánh giá các sự kiện tập hợp tại khu cực nhãn quan của mình.

Non–existence: Không tồn tại. Đây là trạng thái hư không, mất sự liên hệ với chính mình. Với nhiều lĩnh vực khác, đây là trạng thái không tồn tại nên không có giá trị liên hệ nào xuất hiện.

Nonfiction: Sách tham khảo. Hay còn gọi sách nghiên cứu, sách giáo khoa. Đây là những sách chuyên bàn đến những phạm trù không thuộc lĩnh vực hư cấu như văn chương và thi ca.

Nonmaterial information: Thông tin tinh thần. Đây là một khái niệm trừu tượng. Thông tin trong trường hợp này không có giá trị thiên về ảnh hưởng tác động lên các phản ứng chức năng vật chất. Một cách nói khác là khi các thông tin về vật chất không còn thuộc về thế giới vật chất.

Non–neuroticisyic extrovert: Hướng ngoại không biết sợ. Eysenck phát hiện ra là những tội phạm bạo lực nguy hiểm thường là những người hướng

ngoại không biết sợ. Họ là người có xu hướng quá nhiều tự do trong xã hội và họ tìm những kênh van xả bên ngoài hệ tâm thức của mình. Vì không biết sợ nên họ coi thường tất cả những hậu quả do hành vi của mình gây ra.

Noưdynamics: Động năng ý thức tinh thần. Theo Frankl, ông luôn khuyến cáo rằng chúng ta nên chú ý nhiều hơn nữa đến động năng ý thức tinh thần. Đây là một nguồn năng lượng rất lớn, sẵn có, luôn luôn giúp cho cơ thể có được những cơ hội chuyển tải khao khát của mình thành hành động cụ thể, giúp chúng ta xích lại gần hơn với mục đích đi tìm ý nghĩa của cuộc đời mình.

Nowgenic neurosis: Rối loạn thần kinh hiện sinh. Khi có những mâu thuẫn đối chọi về các giá trị nhân sinh quan, những khó chịu này có thể dẫn đến những bệnh thần kinh liên hệ đến động năng hòa quyện thần kinh, hoặc được nhiều người gọi là thần kinh hiện sinh.

Normal: Bình thường. Đây là trạng thái ổn định khi các hoạt động diễn ra có trật tự và cá nhân hoàn toàn có khả năng điều tiết được những nan đề

yêu cầu trong cuộc sống.

Nothingness: Trạng thái trống rỗng. Các nhà học thuyết hiện sinh thường nói về trạng thái trống rỗng trong liên hệ với cảm giác lo lắng. Cần biết trạng thái cân bằng là là trạng thái các liên hệ tư tưởng không rơi vào tình trạng quá tải và được sắp xếp một cách có trật tự. Tuy nhiên nếu nằm trong trạng thái trống rỗng cũng chính là nguyên nhân dẫn đến những bất ổn không có lợi.

Numb: Trạng thái trơ. Khi các kích thích có cường độ mạnh xảy ra, não thức của chúng ta có thể chuyển sang trạng thái trơ để ngăn chặn không cho các kích thích này trở thành những tác nhân gây hại. Đây là một phản ứng tự vệ tự động. Ngoài ra nhiều trường hợp sau khi tiếp cận với những kích thích quá nhiều, các kích thích này mất tác dụng và cơ thể sẽ ngừng lại quá trình phản ứng.

Nurture: Phạm trù hấp thụ giáo dục. Đây là khái niệm cho rằng nhân cách của chúng ta được xây dựng do quá trình được chăm sóc và giáo dục. Trong quá khứ luôn có những tranh cãi xem nhân cách được hình thành do ảnh hưởng của khu vực sinh học như di

truyền và dinh dưỡng. Xin xem nature.

Nurturant instinct: Bản năng tình cảm. Đây là khái niệm cho rằng chúng ta luôn có những bản năng tình cảm được cài đặt sẵn. Đây là là giải thích vì sao chúng ta luôn động lòng trắc ẩn mỗi khi tiếp cận với những hoàn cảnh éo le đáng thương của người khác.



Chữ O



Objective: Đối tượng. Đây là khái niệm cho rằng tất cả những khái niệm, định nghĩa, bản thể, cá nhân, phạm trù, vật thể…có giá trị độc lập được gọi là đối tượng.

Objective: Khách quan. Đây là khái niệm vô tư khách quan, hoàn toàn độc lập với các giá trị đã được lưu trữ trong hệ tâm thức. Khách quan chính là thái độ đánh giá công bằng không dựa vào cảm tính hoặc nếp nghĩ thành kiến.

Object permanent. Vật thể tồn tại sau khi biến mất. Theo Piaget thì ở một giai đoạn phát triển của trẻ em, thường vào khoảng sau 8 – 9 tháng tuổi. Một vật thể được giới thiệu nhưng sau đó được lấy đi, trong hệ tâm thức của em bé vật thể này vẫn còn tồn tại. Đây là khái niệm một vật thể tồn tại vĩnh viễn dù được xuất hiện trong tầm nhìn hay được lấy đi.

Objective science: Khách quan trong khoa học. Đây là một khái niệm quan trọng trong nghiên

cứu khoa học. Khách quan là tính năng chấp nhận mọi kết quả, kể cả khi kết quả này đối ngược với giả thuyết của nhà nghiên cứu. Không có khách quan, kết quả nghiên cứu sẽ có hại cho kiến thức chung vì có thể gây ra nhầm lẫn và những sai phạm ảnh hưởng đến các nhà nghiên cứu trong tương lai.

Observables: Đại lượng có thể quan sát được. Đây là những hành vi có thể được nhận ra qua những giác quan và thường thì có thể đo đạc đánh giá được.

Observable variables: Những đại lượng có thể quan sát được. Đây là khái niệm đối lập với những đại lượng khác không thể quan sát được chẳng hạn như các tư tưởng, suy nghĩ, và các tính toán, hoặc những đại lượng vật lý có thể đo được nhưng không thể quan sát được như nhiệt độ hoặc âm thanh. Đại lượng quan sát được là những đại lượng có thể đánh giá qua những kênh giác quan.

Observational learning: Học bằng cách quan sát hay còn gọi là rập khuôn. Đây là quá trình học hỏi do quan sát một mô hình có sẵn. Quan sát là thao tác quan trọng trong cách học này.

Obsession and compuisions: Ám ảnh xung động. Đây là một hiện tượng rối loạn tâm thần khi cá nhân quá lo lắng về việc mình làm. Họ không an tâm với kết quả của một thao tác và bị thúc giục bởi cảm giác cần được kiểm tra. Ví dụ một cá nhân sau khi đóng cửa đi ngủ nhưng vẫn ngờ vực rằng mình quên khóa cửa và phải thức dậy vài lần để kiểm tra. Hoặc có người một ngày rửa tay hơn 20 lần vì bị ám ảnh rằng tay dơ sẽ khiến họ tiếp cận với vi trùng.

Obsessive thonghts: Tư tưởng ám ảnh. Đây là một trạng thái khi cá nhân luôn lưu giữ trong đầu một tư tưởng và họ không có khả năng dẹp bỏ tư tưởng này. Thường thì họ luôn lẩn quẩn với một ý nghĩ và hiện tượng này ảnh hưởng nghiêm trọng đến các mảng sinh hoạt khác của họ.

Obstacles: Trở ngại. Đây là khái niệm những vật chắn, những trở ngại, những thử thách án ngữ trên hành trình thao tác của một cá nhân. Trở ngại có thể do sức khỏe, điều kiện kinh tế, khả năng xử lý, trình độ giáo dục, phát triển nhận thức, và những thách đố khác trong cuộc sống.

Offsprings: Những đứa con. Đây là một khái

niệm chỉ về thế hệ sau, được sử dụng nhiều trong các khái niệm liên hệ đến thuyết tiến hóa hoặc trong bối cảnh di truyền.

Old schemas: Hệ thống tâm thức cũ. Trong quá trình dung nạp kiến thức tư duy mới, chúng ta cần điều chỉnh và thu xếp hệ tâm thức cũ để chuẩn bị đón những kinh nghiệm hoặc những dữ kiện mới vào.

Openness: Mở rộng mình ra. Đây là khái niệm cho thấy chúng ta mở rộng mình ra với tha nhân. Đây là lối tiếp cận lành mạnh. Khác với nhiều cá nhân họ chọn đời sống co cụm và xa lánh thế giới chung quanh.

Openness to experiences: Khả năng mở rộng ra đón tiếp kinh nghiệm. Đây là quá trình đối nghịch với cơ năng tự vệ. Nhiều người không có khả năng mở rộng ra để đón tiếp kinh nghiệm nên khả năng phục thiện, tinh thần lắng nghe không có. Vì thế họ tự hạn chế mình với những cơ hội khám phá và gây ra những căng thẳng trong quan hệ một cách không cần thiết.

Order: Có trật tự. Đây là khái niệm ngăn nắp, ổn định, trật tự, gọn gàng. Cá nhân tìm thấy sự tiện

nghi và xử lý nhanh chóng hơn. Đây còn là một nét đặc trưng của khái niệm cân bằng, lành mạnh, hiệu quả.

Oedipus crisis: Khủng hoảng Oedipus. Đây là khái niệm Freud mượn từ thần thoại Hy lạp. Theo ông đây là cảm giác các em trai yêu mẹ mình và ghét cha của mình. Tuy nhiên đây là một khái niệm được nhiều người hiện nay cho rằng không có cơ sở thuyết phục vì thiếu tính năng áp dụng lên các nền văn hóa khác nhau.

Omnipotent: Toàn năng. Đây là đặc tính được coi là của Thượng đế.

Omniscient: Toàn trí. Thượng đế được coi là biết hết mọi sự.

On–going behavior: Hành vi bình thường luôn diễn ra hoặc đang diễn ra. Đây là khái niệm một hành vi đang được tiến hành như một thói quen. Trong liệu pháp, nếu đây là những hành vi kém hiệu quả và thiếu lành mạnh, chúng ta cần sửa đổi hoặc phá bỏ lề thói này.

One–upmanship: Thích làm việc chỉ một mình. Đây là một nhân cách độc lập, được nhìn thấy

tập trung nhất ở những nhà sáng tạo như nhà văn, nhà điêu khắc, nhạc sĩ…Trong bối cảnh kinh tế, đây là những tuýp người thích một mình thực hiện các dự định của mình. Họ là những người làm việc có hiệu quả cao nhất khi làm việc một mình.

Only child: Con độc nhất hay con một. Theo Adler thì các cá nhân là con một có những đặc tính rất khác với các cá nhân khác. Khả năng cạnh tranh của họ kém vì không có kinh nghiệm cạnh tranh như các cá nhân có anh chị em khác. Họ là người có khuynh hướng thích tiếp xúc với người có khả năng và địa vị cao hơn họ vì từ khi còn nhỏ họ chỉ tiếp xúc với người lớn trong nhà.

Ontology: Tính năng bản thể. Đây là đối tượng nghiên cứu chủ yếu trong quá trình khảo sát các hiện tượng tự nhiên và hiện tượng tinh thần với những tính năng hiện diện, chẳng hạn như nghiên cứu về hiện tượng tâm lý hay hiện tượng nhân cách.

Open world: Thế giới mở. Đây là một thế giới mang tính tượng trưng trong đó một cá nhân không đóng khung mình trong một không gian riêng cố định nào cả. Họ có thể tiếp nhận những tư tưởng khác nhau

và đưa vào trong thế giới của mình. Trong thế giới này họ không còn băn khoăn về hiện tượng mâu thuẫn do những tư tưởng mới này được du nhập vào.

Operant behavior: Những hành vi vận hành có động cơ. Đây là những hành động có nguyên tắc, có mục đích nhằm đạt được điều mong muốn, kết quả là những hành vi này vận hành trên nguyên tắc tổ chức.

Operant conditioning: Nguyên lý vận hành có điều kiện. Đây là nguyên lý vận hành khi một cá nhân quyết định thực hiện một thao tác vì đã được điều kiện hóa. Đây là một nguyên tắc vận hành chủ yếu dựa vào kết quả tích cực (hoặc những hậu quả tiêu cực). Chính kết quả tích cực (hay hậu quả tiêu cực) trở thành một tác nhân kích thích cho những hành vi này.

Opposition: Sự đối nghịch. Đây là khái niệm chống đối một cách công khai, có chủ ý và rạch ròi trong nếp nghĩ. Đây là một hành vi thiên về có mục đích chú ý nhiều hơn là những phản ứng xung động thông thường.

Organ inferiority: Bộ phận cơ thể khiếm khuyết. Nhiều cá nhân có những phát triển cơ thể không bình thường, và một số có những khiếm khuyết

bẩm sinh. Chính những hạn chế này đã khiến cho họ trở nên mất khả năng vươn lên và họ thường bằng lòng với tình trạng hiện thực của mình.

Organizing principle: Nguyên lý có tổ chức. Đây là một nguyên lý cho thấy chúng ta có xu hướng sắp xếp những trật tự trong thế giới tư duy của mình. Thường đây là đặc tính của những cơ quan, cấu trúc có cấp bậc và những kênh trao đổi giữa các bộ phận. Não người và hệ tâm thức là hai ví dụ của nguyên lý có tổ chức.

Oral aggressive: Cá tính thích gây gỗ qua đường miệng. Đây lá các cá nhân có cá tính thích gây gỗ, nói lớn tiếng, thích chỉ trích, nói lời hằn học, thiếu xây dựng, nói lời tục tĩu. Họ thường cắn móng tay, thích ăn vặt và hút thuốc lá.

Oral passive: Than vãn liên tục. Đây là một dạng biến thể của cá tính liên hệ đến miệng. Họ thường ca cẩm, oán than, than thở và chê trách cuộc sống hiện tại của mình.

Oral sensory: Giai đoạn cảm giác miệng. Đây là lúc các em bé đang trong giai đoạn bú sữa mẹ. Khi không được chăm sóc chu đáo, khi lớn lên bé có

thể rơi vào trạng thái than vãn liên tục hoặc cá tính gây gỗ qua đường miệng.

Oral stage: Giai đoạn miệng. Đây là giai đoạn phát triển tâm tính dục được giới thiệu bởi Freud. Trong giai đoạn này nếu bé không được chăm sóc, bé có thể sẽ phát triển các hành vi tiêu cực liên quan đến miệng như nói tục, thích la lối, to tiếng, hoặc ca thán trách móc, nói nhiều…

Order analogous: Trật tự tư duy. Chúng ta luôn phát triển và hệ tư duy của mình khi các tư tưởng và kinh nghiệm mới được tiếp thu. Trong bối cảnh di truyền, hệ tâm thức giữa các thế hệ có thể khác về cấu trúc (qua nhiều thế hệ phát triển) nhưng vẫn giữ lại chức năng nguyên thủy ban đầu.

Ordinary: Thời kỳ chung – phát triển cái tôi bình thường. Theo Rollo đây là thời kỳ chung. Là giai đoạn phát triển cái tôi bình thường của người lớn. Khi lớn lên, các cá nhân thường tuân thủ những giá trị truyền thống và cuộc sống của họ khá đơn điệu và tẻ nhạt.

Ordinary people: Công dân bình thường. Đây là những cá nhân bình thường. Họ sống bình lặng,

giản dị mơ những ước mơ nhỏ, hoài bão khiêm tốn, bằng lòng với những thay đổi. Họ là những cá nhân ít có những nan đề tâm lý nhất, tuy nhiên cuộc sống nội tâm của họ phẳng lặng, không có những ý nghĩa sâu sắc.

Organism: Sinh thể. Đây là một cơ quan sống, có những nguyên tắc vận hành riêng, có những nhu cầu riêng. Một sinh thể có những giai đoạn phát triển, có mục đích ý nghĩa tồn tại, có nhu cầu cần được ổn định, và có những hành vi với mục đích đem lại hiệu quả cao nhất.

Organismic trusting: Tin vào chính cơ thể. Đây là khái niệm lắng nghe những tín hiệu của cơ thể để có những hướng xử lý. Và cá nhân không quá phấn khích với những tín hiệu này. Đây là trạng thái bình tĩnh khi tiếp cận với những luồng tư duy của mình. Chúng ta cần để cho quá trình tin vào cơ thể giúp chúng ta nhận ra những điều mình cần và những điều chúng ta không cần.

Organismic valuing process: Quá trình tự đánh giá bản thân. Đây là khái niệm khi một sinh thể phân tích các nhu cầu, dữ kiện, thông tin của cơ thể,

để từ đó rút ra những quyết định phù hợp để tiếp tục duy trì trạng thái cân bằng hằng nội môi sinh.

Organismic valuing: Cơ thể sống tự đánh giá. Theo Rogers thì chúng ta học được điều này từ cha ông trong quá trình tiến hóa của loài người. Những bài học này, ông cho rằng chính là quá trình cơ thể sống đánh giá, nhằm chọn ra những lựa chọn thích hợp nhất trong môi trường sống của mình.

Organization corollary: Tổ chức hiển nhiên. Theo George Kelly thì đây là cấu trúc tư duy có tổ chức. Đây là cấu trúc giúp các dữ kiện dưới dạng kinh nghiệm được lưu trữ trong hệ tâm thức của chúng ta được sắp xếp một cách có trật tự. Không có cấu trúc này chúng ta sẽ bị đảo lộn các sự kiện trong hệ tâm thức và điều này là một bất lợi cho sức khỏe tâm thần.

Organizational psychology: Tâm lý tổ chức. Đây là một ngành tâm lý đặc biệt trong tổ chức cơ quan. Đối tượng nghiên cứu của tâm lý tổ chức cơ quan là các công ty lớn, các doanh nghiệp cỡ lớn, những tổ chức hành chánh, và các mô hình cơ quan. Trong đó mối quan hệ, thái độ của các thành viên, mục tiêu của cơ quan, cơ cấu tổ chức, chế độ thưởng phạt,

những phương thức khích lệ thái độ, tăng cường hiệu quả công tác…

Original: Người tiên phong. Người đầu tiên trong một lĩnh vực nào đó, nhất là trong các lĩnh vực phát minh, sáng tạo, nghệ thuật, tư tưởng.

Other half: Người lý tưởng trong mộng. Chúng ta hôm nay mãi mãi đi tìm một nửa của mình. Đây là một khái niệm xây dựng trên cơ sở của Thần thoại Hy Lạp. Xin xem never ending desires.

Our own mind: Hệ thống tâm thức của riêng mình. Đây là khái niệm những tư tưởng phát sinh trong hệ thống tâm thức. Những tư tưởng này là kết quả của những phân tích suy diễn như những tư tường hệ quả khi chúng ta tiếp cận với những tư tưởng mới và các tư tưởng trước đó.

Our uniqueness: Nét đặc trưng của cá nhân. Theo các nhà tâm lý hiện sinh thì đây là những nét riêng của chúng ta. Những nét riêng này thường cố định và bền vững. Điều đó cho phép chúng ta vượt qua chính trạng thái cách ly của mình, hội nhập vào thế giới mà vẫn không đánh mất nét đặc trưng của mình.

Otto Rank (1884 – 1939) là một nhà tâm lý học nhân cách người Áo.

Out of sight out of mind: Vật thể không còn tồn tại khi lấy khỏi tầm mắt. Đây là khái niệm được Piaget đề nghị. Theo ông thì trẻ em dưới 8 tháng tuổi sau khi một vật thể được lấy khỏi tầm nhìn, trong hệ tâm thức của em vật thể ấy sẽ không tồn tại. Vì thế khi vật thể được lấy ra khỏi tầm mắt của bé, giá trị tồn tại của vật ấy sẽ biến mất. Xin xem object permanent.

Out of synch: Lệch khớp. Khi những điều kiện trong môi trường xã hội không phù hợp với quá trình tư duy của cá nhân, hiện tượng lệch khớp xảy ra và điều này đôi lúc sẽ có nhiều bất lợi cho sức khỏe tâm thần.

Overcpmpensate: Bù đắp quá mức. Để vươn lên, chúng ta thường bổ khuyết và bù đắp những hạn chế khiếm khuyết của mình. Một số ít người phát triển bù đắp một cách quá mức trở thành rơi vào hội chứng muốn mình trở thành siêu đẳng. Một điểm bất lợi là khi mục tiêu không đạt được, họ sẽ rơi vào những trạng thái cảm xúc tiêu cực như thất vọng, chán nản, yếm thế, mất niềm tin…

Overgeneralizing: Suy diễn thổi phồng và kết luận một cách áp đặt trong khi không có những luận cứ. Đây là một thói quen dễ đưa đến những thành kiến và những quyết định xốc nổi. Đơn giản là chúng ta quá tự tin vào khả năng phán đoán của mình.

Overlap: Giao thoa gối đầu. Đây là hiện tượng các tư tưởng có thể tương tác giao thoa để cho ra đời những luồng tư tưởng mới. Theo Carl Jung thì hiện tượng giao thoa xảy ra đối với nhiều loại nguyên mẫu trong hệ tâm thức của chúng ta.

Overemphasis on oneself: Nhấn mạnh quá đáng về bản thân. Theo Frankl nhiều nan đề tâm lý xảy ra có cội nguồn từ việc chúng ta đã nhấn mạnh quá đáng về bản thân chúng ta. Thật ra ý nghĩa cuộc sống và giá trị bản thân tự chúng phản ảnh và chúng ta chỉ cần nhận ra chúng và lắng nghe theo chúng.

Overlaps: Trùng lặp. Theo Kelly, trong phân tích khái niệm nhân qua liệu pháp ô rep (rep grid) nhà liệu pháp sẽ chọn ra 10 điểm khác biệt để giảm thiểu những điểm khác biệt trùng lặp giữa những mẫu cá nhân mà thân chủ đã chọn. Theo liệu pháp này, thân chủ chọn ra 20 nhân cách, sau đó nhà liệu pháp sẽ

giúp thân chủ đúc kết lại nhân vị của họ. Sau đó hướng trị liệu sẽ được xúc tiến bằng cách xây dựng một nhân cách lành mạnh nhất.

Overrated: Đánh giá quá cao. Đây là khái niệm khi chúng ta thường có xu hướng đánh giá cho rằng thành công của người khác quá lớn. Hoặc chúng ta quan trọng hóa một cách quá khẩn trương đến những hiện tượng cuộc sống. Kết quả là chúng ta đánh mất khả năng giá trị tự tin của mình.

Over–reproduce: Sinh sản quá nhiều. Trong bối cảnh di truyền, đây là một hiện tượng lạm phát dân số và điều này sẽ có những ảnh hưởng tiêu cực nguy hiểm đến tình hình chung của cả chủng loại.

Over–respond: Phản ứng quá mức cần thiết. Đây là hiện tượng cá nhân có những phản ứng quá nhanh, quá mạnh. Trường hợp này xảy ra khi chúng ta đánh giá các kích thích không chuẩn, hoặc do chúng ta đánh giá nội dung và cường độ của kích thích quá cao. Đây là một trong những nguyên nhân tạo ra căng thẳng trong một mối quan hệ.

Overwhelmed: Quá tải. Đây là hiện tượng khi khả năng đối phó xử lý của cơ thể không đảm trách

được những nan đề yêu cầu trong cuộc sống. Nhiều lúc do chúng ta chưa xử lý các nan đề cũ và các nan đề mới tiếp tục xảy ra. Quá tải thường là nguyên nhân trực tiếp dẫn đến những rối loạn tâm lý và kết quả là cá nhân rơi vào tình trạng hỗn mang, bối rối, lo lắng.

Own free will: Ý chí tự do cá nhân. Fromm nhấn mạnh rằng nhiều người trong chúng ta cho rằng mình đang hành xử trên bình diện cá nhân, song đấy thật ra được điều khiển bởi những mong đợi của xã hội một cách vô thức. Vì thế những ý chí tự do cá nhân xét ở phương diện thế giới quan vẫn thuộc vào những liên hệ ràng buộc cố hữu.

Pace-setter: Người ổn định các quan hệ trong nhà. Theo Adler, người con thứ hai sinh ra có vai trò là người ổn định các quan hệ trong nhà. Vì trẻ đầu lòng luôn là vị trí tập trung thu hút mọi quan tâm theo dõi của cha mẹ. Trẻ thứ hai sẽ quân bình lại tất cả mọi quan hệ trong đẳng thức gia đình trước đó.

Pain: Cảm giác đau đớn. Đây là trạng thái khi các tế bào thần kinh nhận được tín hiệu đau. Đây là một trong những vai trò chức năng của hệ thần kinh báo cho cơ thể biết rằng cơ thể đang đối diện với những tác nhân gây hại.

Panick attack: Chứng tâm thần là hoảng sợ bất ngờ. Đây là một hội chứng nghiêm trọng. Triệu chứng xảy ra bất ngờ và cơ thể hoàn toàn không thể chế ngự được cảm xúc này. Thường thì cá nhân sẽ run rẩy, toát mồ, tim đập mạnh, tăng huyết áp, nhiều trường hợp có thể dẫn đến bất tỉnh.

Parental indifference: Tình trạng thờ ơ lãnh

đạm của cha mẹ. Đây là một hành vi cần tránh vì trẻ em trong giai đoạn này rất cần được phát triển bình thường với sự chăm sóc thương yêu của cha mẹ. Trong bối cảnh đời sống hiện đại. Chúng ta thường không để ý chăm sóc đến con cái, giành thời gian cho chúng quá ít, sau đó bù đắp bằng quà cáp và đồ chơi. Cần biết đây là những giá trị trẻ em không cần đến. Chúng cần tình thương của cha mẹ. Xin xem the road to hell.

Paradoxical intention: Cố ý nghịch lý. Đây là kỹ năng được áp dụng trong việc phá vỡ vòng xoáy tâm thần lẩn quẩn. Chính từ những tư tưởng nghịch lý, chúng ta sẽ nhận ra những điều có lý và hợp lý.

Parapraxes: Nói vấp. Đây là hiện tượng lo lắng và cá nhân thường mất bình tĩnh, thiếu tập trung, nhất là khi họ trong tình trạng bối rối lo lắng.

Parapsychological: Hiện tượng bán tâm lý. Đây là những hình thái có vẻ gần với tâm lý nhưng không hoàn toàn thuộc về tâm lý, chẳng hạn như hiện tượng thần giao cách cảm, giác quan thứ sáu, hiện tượng lên đồng, bói toán…

Past: Quá khứ. Đây là một đối tượng nghiên

cứu quan trọng trong rất nhiều trường phái tâm lý nhân cách. Kinh nghiệm là một bộ phận quan trọng của tâm thức. Thời gian là một đại lượng nổi cộm. Chúng ta thường xử lý đánh giá các sự kiện hiện tại dựa vào kinh nghiệm trong quá khứ. Trong tâm lý, quá khứ chính là nơi tập trung những chất liệu đã giúp chúng ta hình thành hệ tâm thức có được trong hiện tại.

Partial truths: Chân lý tương đối. Vaihinger tin rằng chân lý tối hậu luôn luôn nằm ngoài tầm tay với của con người vì thế chúng ta phải thiết kế cho mình một chân lý mang tính tương đối. Nói khác đi chân lý tuyệt đối không bao giờ tồn tại.

Participatory economics: Khái niệm kinh tế hợp tác xã, trong đó mọi người tự giác lao động, tự nguyện đóng góp và xây dựng.

Passionate attraction: Hấp dẫn cuồng nhiệt. Đây là khái niệm hứng thú một cách thái quá không cưỡng lại được về một hiện tượng lĩnh vực nào đó. Chẳng hạn nhiều người có một sự hấp dẫn nồng nàn đến điên cuồng về tất cả những gì dính dáng liên hệ đến sự chết, mục nát, bệnh hoạn, thối rữa. Vì thế họ

tập trung tất cả năng lượng mình có được vào những khu vực phạm trù này.

Past punishment: Hình phạt trong quá khứ. Đây là những ký ức không mấy dễ chịu và chúng ta luôn đem theo chúng bên mình như một nhắc nhở trong những khung xử lý áp dụng đối với hiện tại và tương lai.

Past reinforcement: Động cơ củng cố trong quá khứ. Đây là nét chính của học thuyết hành vi. Theo truyền thống thì các nhà liệu pháp hành vi tin rằng những củng cố trong quá khứ luôn là những nhắc nhở trong hiện tại. Tuy nhiên những nhắc nhở này có thể bị lãng quên theo thời gian nếu như chúng không được liên tục sử dụng.

Pathology: Nguồn gốc gây ra những nan đề tâm thần phần bệnh lý học. Các nguồn gốc này có thể là những bất an trong đời sống, trạng thái cân bằng bị phá vỡ, tai nạn và tổn thương, cùng với những kinh nghiệm có cường độ quá lớn.

Patterns: Định hướng. Chúng ta luôn đi tìm những xu hướng có tính nhất quán với những kinh nghiệm cũ của chúng ta. Đây chính là định nghĩa của

quá trình xác định định hướng.

Peak experience: Kinh nghiệm sâu. Đây là những cá nhân có những kinh nghiệm rất sâu với cường độ lớn hơn những người bình thường. Họ có thể cảm thấy mình rất nhỏ hoặc rất lớn. Có lúc họ cảm thấy mình hòa vào thiên nhiên và là một phần của Thượng Đế hay những hình thái năng lực siêu nhiên khác.

Peers: Sức ép bạn đồng lứa. Đây là khái niệm chỉ về những cá nhân có quan hệ tương đương với chúng ta như bạn đồng nghiệp, bạn chung lớp, hàng xóm, anh em họ. Có rất nhiều người có những hành xử vì bị chi phối bởi người có quyền hành, hoặc bởi sức ép của bạn đồng lứa, hàng xóm và bạn bè…

Pendulum: Mô hình quả lắc. Theo Piaget, chúng ta tiếp thu kiến thức và điều chỉnh các kỹ năng làm việc theo mô hình quả lắc. Nghĩa là chúng ta học và nhớ, nhớ sau đó tập luyện, tập để nhớ kỹ hơn, và nhớ kỹ hơn đề làm tốt hơn.

Penis envy: Hội chứng ghen vì mình không có dương vật. Theo Freud thì khi các em gái còn nhỏ, do không có dương vật nên các em có ý tưởng ghen

với các bạn trai. Ý tưởng này của Freud hiện nay rất được ít người ủng hộ.

Perception and ideas – samjna: Lăng kính và ý tưởng. Đây là khái niệm mượn trong kinh Phật. Một khái niệm cho thấy những tư tưởng lành mạnh đến từ khả năng giác ngộ, nhất là những ý tưởng đến từ khả năng giác ngộ sẽ giúp chúng ta nhận ra các ý nghĩa các vật thể và những ý tưởng khác. Đây là một khái niệm trong ngũ uẩn.

Perception of an object: Cách nhìn vào một đối tượng. Cách chúng ta nhìn vào những đối tượng vật thể có tác động lên tư duy của chúng ta. Vì không ai có một cái nhìn hoàn toàn giống nhau, hơn nữa ta có thể nhìn ra những điều mà người khác không nhìn thấy hoặc chúng ta không nhìn thấy những gì người khác nhìn thấy.

Perceptual distortion: Cách nhìn bị khúc xạ. Nhiều lúc trong trạng thái không hoàn toàn ổn định, hoặc dưới sức ép của những điều kiện bất lợi, trong tình trạng không tỉnh táo, vội vã, cái nhìn của chúng ta rơi vào một sự kiện trở nện bị khúc xạ. Vì thế những kết luận chúng ta rút ra sẽ không chính xác và thiếu khách

quan.

Perceptual point-of-view: Lăng kính nhãn quan. Đây là khái niệm cho rằng kể cả trí nhớ và những xung động của chúng ta đều là những tư tưởng và cách nhìn của con người vào thực tế. Lăng kính nhãn quan luôn luôn thay đổi ở một mức độ nhỏ khi có những tham gia chen vào của ý thức.

Perfect certainty: Chắc chắn tuyệt đối. Một số cá nhân không có khả năng chấp nhận những điều không chắc chắn. Họ rất ngại với những tình huống bấp bênh. Vì thế họ cần có một tình trạng chắc chắn tuyệt đối. Khi nhu cầu này không được bảo đảm, họ sẽ trở nên mất phương hướng.

Perfect control: Kiểm soát tuyệt đối. Ý tưởng cho rằng chúng ta cần hiểu biết và kiểm soát được mọi diễn biến. Tất nhiên đây không phải là một thái độ lành mạnh. Chúng ta cần có một cách nhìn uyển chuyển và tránh não thức phải kiểm soát được mọi tình huống một cách tuyệt đối.

Perfect perspective: Cái nhìn hoàn hảo. Thế giới chúng ta đang sống quá phức tạp, quá rộng lớn để một cá nhân có thể dung nạp trọn vẹn để có một cái

nhìn hoàn hảo. Đây là khuyến cáo chung của các nhà tâm lý.

Perception: Cách nhìn. Đây là khái niệm giải thích chúng ta nhìn vào thế giới. Đây là một bộ phận quan trọng trong quá trình chúng ta đánh giá các sự kiện xảy ra chung quanh chúng ta.

Perfection: Giới cảnh hoàn hảo. Đây là điều không thể nào đạt được với đại đa số những cá nhân chúng ta.

Perfectionalist: Người có cá tính cầu toàn hoàn hảo. Đây là những tuýp người không có khả năng kiên nhẫn với những lỗi đơn giản. Họ tuyệt vời hóa và đặt ra những tiêu chuẩn quá khắt khe và điều này chính là họ đã tự làm khó mình và làm khó cho người khác. Khi quan hệ với các cá nhân này sẽ gặp rất nhiều khó khăn và trở ngại.

Perfectionalist style: Tuýp người cầu toàn tuyệt đối. Họ là người phấn đấu cố gắng để đạt được những mục đích và tiêu chuẩn thật khó thực hiện. Họ thật ra là những cá nhân có nan đề tâm lý từ sự kém cỏi về khả năng của mình.

Peripheral constructs: Cấu trúc vòng ngoài. Đây là những cấu trúc tư duy chúng ta sử dụng trong hàng ngày, khác với cấu trúc cốt lõi là nơi lưu trữ những tư duy sâu sắc và quan trọng hơn. Cấu trúc vòng ngoài bao gồm hầu hết những cấu trúc về thế giới chung quanh, về người khác, và về những khái niệm thứ yếu liên quan đến những sinh hoạt của chúng ta.

Periodic table: Bảng hệ thống tuần hoàn. Đây là khái niệm áp dụng với những cá nhân đã có cố gắng trong việc hiểu được giới cảnh giác ngộ, họ có thể tạo ra một bảng hệ thống tuần hoàn về những nhóm đức tính, các nan đề, và cả những trạng thái bệnh lý, từ đó họ sẽ chủ động hơn trong việc điều tiết và xử lý. Đây là mô hình dựa trên bảng hệ thống tuần hoàn các nguyên tố hóa học do nhà bác học Nga Dmitri Mendeleev giới thiệu.

Permeability: Tính thẩm thấu tương tác của một cấu trúc tư duy. Theo George Kelly thì một số khung cấu trúc tư duy có tính năng thẩm thấu cao và các khung tư duy này sẽ cho phép các khung tư duy khác được liên kết qua quá trình giao thoa dữ kiện.

Positron emission tomography: Kỹ thuật đọc được điện tích dương thoát ra từ kỹ thuật rọi hình từng phần. Đây là một kỹ thuật giúp chúng ta hiểu về các vận hành của não.

Preoperational stage: Thời kỳ tiền điều khiển. Đây là giai đoạn phát triển trong khoảng thời gian từ 2 đến 7 tuổi, lúc này trẻ đã có khá nhiều những dấu hiệu tổ chức tâm thần và có khả năng nói dối, giả vờ, và đã có những bước ngắn trong việc sử dụng những ký hiệu biểu tượng. Tuy nhiên khả năng xử lý trừu tượng vẫn chưa phát triển.

Persistent vegetative state: Người thực vật. Đây là một trạng thái cơ thể chỉ sống do các nguồn dinh dưỡng được cung cấp từ bên ngoài khi khả năng hoạt động của não và ý thức hoàn toàn không có.

Productive orientation: Xu hướng hiệu quả. Theo Fromm đây là tuýp người lành mạnh là những người trung thực. Họ không cần đến vỏ bọc hay mặt nạ. Với họ thì tự bản thân họ có những điều kiện và các đức tính cần thiết. Họ bằng lòng với chính mình và không cần thiết phải che đậy và giấu giếm.

Persona: Mặt nạ. Đây là khái niệm nói về

những người có nan đề về khả năng tự tin nên họ phải sử dụng mặt nạ để phô trương con người khác, so với con người thật bên trong của họ.

Personal: Chủ quan cá nhân. Đây là khái niệm chỉ về các phạm trù ý thức cá nhân. Đây là một phạm trù chủ quan và con người thường rất ít khi muốn người khác bước vào thế giới chủ quan cá nhân của mình.

Personal achievement: Thành đạt cá nhân. Chúng ta luôn có nhu cầu thành đạt cá nhân vì đây là cách phổ biến nhất để khẳng định được ý nghĩa giá trị của bản thân. Tuy nhiên khi nhu cầu thái quá về thành đạt cá nhân có thể dẫn đến những trạng thái bi quan khi các dự định không thành đạt.

Personal admiration: Tôn sùng cá nhân. Đây là trạng thái tâm thức khi chúng ta tự đánh giá tránh quá cao. Khi nhu cầu thái quá về sự tôn sùng cá nhân bản thân không được kiểm soát, chúng ta sẽ rơi vào tình trạng kiêu ngạo tự mãn.

Personal unconscious: Vô thức cá nhân. Đây là khái niệm mượn từ học thuyết của Carl Jung. Đây là khái niệm ông so sánh để phân biệt với vô thức tập

thể. Vô thức cá nhân bao gồm những xung lực và bản năng thúc đẩy chúng ta ứng xử khi không có sự tham gia của ý thức.

Personal integrity: Đạo đức cá nhân. Đây là nền tảng của kỷ luật cá nhân. Chúng ta rất cần đến đức tính này, nhất là khi đạo đức cá nhân là chính sách đối xử được mọi người tôn trọng. Đạo đức cá nhân là một giá trị định hình tương đối rõ vì thế chúng thể hiện cụ thể nơi những đối tượng đã thật sự trưởng thành.

Personal interpretation: Những giải thích cá nhân. Đây là khái niệm khi chúng ta diễn dịch và giải thích những diễn biến sự kiện cuộc sống trên bình diện cá nhân. Vì những diễn dịch này mang tính chủ quan nên chúng ta cần thận trọng khi áp dụng đối với hoàn cảnh của người khác.

Personal motivations: Động cơ đến từ bản thân. Đây là động cơ bắt nguồn từ những trải nghiệm cá nhân về con người thật của mình, nhất là những thói quen (bao gồm cả những thói quen xấu và thói quen tốt). Chúng ta sử dụng những ký ức này trong việc điều khiển những hành vi để đạt được mục đích

cao nhất, hiệu quả nhất.

Personal subconscious: Cõi tiềm thức cá nhân. Đây là nơi chôn cất những ký ức đến với chúng ta trước khi chúng ta có ý thức. Ví dụ khi chúng ta chưa có trí khôn, nhưng chúng ta có cảm giác đói, khát, lạnh, ngứa…những kích thích này đi vào tiềm thức. Và mặc dù tuy chưa có ý thức nhưng chúng ta rất bất bình với những kích thích này và biểu hiện qua phản ứng khóc thét lên và giãy giụa.

Personal world: Thế giới nội tâm của thân chủ. Đây là thế giới cá nhân của chúng ta. Một cõi riêng mà chúng ta rất ít khi để người khác bước vào. Nói khác đi cõi riêng chính là cõi chỉ chúng ta mới có quyền được biết trọn vẹn.

Personality: Nhân cách. Nhân cách con người còn được hiểu là đặc tính của một con người. Đây là một kết quả của các đặc tính đã được cài đặt trong mỗi chúng ta qua một cơ năng di truyền học và những kinh nghiệm chúng ta thu nhận được từ môi trường cuộc sống.

Preformed expectation: Những kỳ vọng đã được tạo sẵn. Các nhà tâm lý hiện sinh tin rằng ý

tưởng con người đến thế giới này với những kỳ vọng đã được tạo sẵn đã làm loãng đi những điểm cốt lõi của tâm lý hiện sinh. Tuy nhiên khi chúng ta chưa lớn lên, thế giới đã kỳ vọng rất nhiều nơi chúng ta. Vì thế chúng ta cần có trách nhiệm để nhận ra đâu là trách nhiệm và ý nghĩa cuộc đời của mình.

Personality tree: Thân cây cá nhân. Theo Alder, lối sống của chúng ta là một thân cây cá nhân, trong đó "thân cây cá nhân" này lớn lên và phải tạo dáng để phù hợp với điều kiện hoàn cảnh thiên nhiên. Theo ông nhân cách của chúng ta phát triển để phù hợp với hoàn cảnh trong cuộc sống.

Personify: Cá nhân hóa. Đây là khái niệm cho thấy chúng ta cá nhân hóa những diễn biến sự kiện trong cuộc sống. Đây có thể là một cách chúng ta muốn mình có những quyền kiểm soát nào đó; Và ý thức muốn sở hữu một phần thế giới đã là động cơ của những trạng thái tâm thức này.

Perspective: Lăng kính. Đây là khái niệm chúng ta nhìn vào thế giới. Vì thế nếu nhìn qua một lăng kính mờ, ta sẽ không nhận ra toàn bộ bức tranh nên những phán đoán sẽ có những khoảng lệch. Khi

nhìn qua lăng kính phóng đại, ta nhìn thấy quá rõ các chi tiết nên không dám mạo hiểm. Vì thế lăng kính tư duy nhận thức có ảnh hưởng trực tiếp lên hành vi của con người.

Pertinent: Tính thích hợp. Tất cả những hành vi, không kể những trường hợp ngoại lệ, hoàn toàn được quyết định bởi yếu tố phải thích hợp với các hiện tượng liên hệ khi các sinh thể này tạo ra các hành vi ấy.

Phallic object: Vật thể dương vật. Đây là một trong những biểu tượng có từ sớm trong lịch sử con người luôn đem theo nó một thông điệp ý nghĩa. Điều này được nhận ra khá rõ ở các nền văn hóa phồn thực.

Phallic stage: Giai đoạn bộ phận sinh dục nam. Đây là một giai đoạn phát triển tâm tính dục được Freud giới thiệu. Trong giai đoạn này các em nam rơi vào hội chứng Oedipus và lo mình bị thiến bởi cha ruột, các em nữ sẽ ghen vì mình không có dương vật. Tuy nhiên những luận cứ này càng ngày càng được ít người công nhận.

Phenomenal self: Hiện tượng bản thân. Đây là những kinh nghiệm ngẫu nhiên, bất ngờ, tình cờ, ly

kỳ rất khó giải thích và thường được coi là những kỳ tích ký ức cá nhân.

Phenomenologists: Nhà hiện tượng học. Đây là những học giả đặc biệt hứng thú đến những hiện tượng đặc biệt khác lạ trong cuộc sống.

Phenomenology: Hiện tượng học. Đây là ngành quan tâm nghiên cứu các hiện tượng (phenomena) có nội dung thuộc cõi ý thức (consciuoness) như: các đức tính, các mối quan hệ, những sự kiện, những tư tưởng, hình ảnh và trí nhớ, ảo tưởng, cảm giác, hành vi… mà mỗi người trong chúng ta đã trải nghiệm qua.

Philosophy: Triết học. Đây là một ngành nghiên cứu có nguồn gốc từ khá sớm trong lịch sử con người so với các nghành học khác. Triết lý đặt nặng về tính lôgic và lý luận. Tuy nhiên tâm lý và nhiều ngành học khác đã chịu khá nhiều ảnh hưởng từ triết lý, trong đó tâm lý hiện sinh chịu ảnh hương của triết học nhiều nhất.

Philosopher: Nhà triết học. Đây là các nhà bác học chuyên tâm nghiên cứu về những đề tài liên hệ đến tư tưởng, tính lôgic và tính thuyết phục cũng

như những ứng dụng của tư tưởng lên các mảng khác của đời sống xã hội.

Phlegmatic: Tuýp nguội lạnh và ướt. Theo kinh nghiệm của người Hy lạp cổ thì đây là những cá nhân ù lì chậm chạp. Họ là tuýp người thụ động và chỉ thích dựa dẫm vào người khác.

Phobia: Sợ hãi vô lý. Cho đến nay người ta chỉ mới có thể phân loại được các loại hình sợ hãi vô lý nhưng chưa tìm ra được nguyên nhân cụ thể. Đây là dạng sợ rất khó giải thích. Ví dụ như có người sợ lá, sợ đi mưa, sợ cá, sợ màu đỏ…Vì những vật thể này rất bình thường với đại đa số chúng ta nên nỗi lo sợ của các cá nhân này trở nên nỗi lo sợ vô cớ. Xin xem fear.

Physical brain: Bộ não vật lý. Đây là một danh từ khi phân biệt với khái niệm cũ tin rằng bộ não thuộc về ý thức và tinh thần.

Physicist: Nhà vật lý. Một điều khá thú vị là nhiều nhà vật lý tỏ ra đặc biệt quan tâm đến phạm trù ý thức, đặc biệt là các nhà vật lý lượng tử.

Physical energy: Năng lượng sinh lý. Đây là dạng năng lượng cần có đơn vị calori. Trong khi đó

năng lượng tâm lý bản thân chúng không có đơn vị đo calori. Năng lượng tâm lý là một dạng năng lượng phi vật chất. Chúng có thể kích thích hoặc ức chế các quá trình phản ứng tâm lý.

Physiology: Phạm trù sinh lý. Đây là khu vực liên hệ đến những phản ứng sinh hóa của cơ thể. Sinh lý có những tác động trực tiếp lên khả năng tư duy của chúng ta. Ví dụ như khi say rượu hoặc khi thiếu ngủ, khả năng phân tích xử lý của chúng ta sẽ giảm hẳn xuống.

Physiological needs: Tầng nhu cầu sinh lý. Theo Maslow thì đây là những nhu cầu cơ bản quan trọng đầu tiên của con người. Đây là những nhu cầu thiên về các phạm trù dinh dưỡng, sức khỏe, nghỉ ngơi, tình dục, và các nhu cầu ăn mặc khác.

Physiological psychologists: Nhà tâm lý sinh lý học. Đây là các nhà tâm lý chuyên khảo sát các mối liên hệ giữa ảnh hưởng của sinh lý lên tâm lý và ảnh hưởng của tâm lý tác động lên sinh lý...

Physiological view: Cách nhìn qua lăng kính sinh lý. Khi đánh giá phạm trù tâm lý qua lăng kính sinh lý, các nhà nghiên cứu thường nhận ra những

liên hệ di truyền, các vai trò của tuyến nội tiết và các hoạt chất dẫn truyền. Nhìn chung thì các nhà nghiên cứu cho rằng tâm thức và nhân cách có những liên hệ trực tiếp với sinh lý.

Physiologically–based: Nền tảng sinh lý. Những hiện tượng tâm lý của con người được coi là sản phẩm phụ của sinh lý. Nếu chúng ta hiểu theo nghĩa là điều kiện trạng thái sinh lý có những tác động trực tiếp lên não và những khu vực khác của cơ thể. Ví dụ như khi nghe tin mình bị ung thư gan, ngay cả người lạc quan cũng không tránh khỏi cảm giác mình bị sốc.

Picky: Cẩn thận trong chọn lựa. Đây là khái niệm cho thấy phụ nữ thường cẩn thận hơn nam giới trong việc chọn lựa bạn tình. Vì họ thật sự cần tìm ra một người khả dĩ có thể chăm sóc cho con cái của họ.

Pleasurable sensation: Cảm giác khoái lạc. Đây là khái niệm sinh– vật lý khi những tiếp xúc cọ sát, vỗ về và các động tác tình dục, ăn uống, giấc ngủ, nước giải khát…đem lại những cảm giác khoái lạc cho cơ thể.

Pleasure principle: Nguyên lý lạc thú. Đây là

nguyên lý được Freud giới thiệu. Theo ông thì xung động vô thức là nguồn gốc chất chứa những dục năng và động cơ thôi thúc chúng ta ứng xử dựa trên nguyên lý lạc thú này.

Plural mode: Não thức đa diện. Đây là thột não thức khác với não thức đơn (chỉ vì mình), não thức đôi (tôi và anh), và não thức đa diện là (tôi và chúng ta và họ).

Pointing the way: Người mở đường. Đây là khái niệm giành cho những nhà tâm lý tiên phong khi họ giới thiệu những học thuyết mang tính chất khởi xướng hướng đi.

Polyandry: Đa phu. Thường thì đàn ông thích có nhiều vợ nhưng họ không thể chia chung một bà vợ với những người đàn ông khác. Vì thế hiện tượng đa phu rất hiếm trong xã hội và ở các nền văn hóa khác.

Polygyny: Đa thê. Phụ nữ tuy không thích mình phải chia chung người chồng với các phụ nữ khác. Tuy nhiên khi họ không có nhiều lựa chọn, họ vẫn có thể dễ chấp nhận hơn so với đàn ông phải chia vợ với người khác. Vì thế hiện tượng đa thê xảy ra tương đối phổ biến hơn.

Poor ego: Cái tôi phát triển không bình thường. Đây là cá nhân không có một định nghĩa về bản thân mình một cách cụ thể. Họ thường không xác định được mục đích của mình và họ bằng lòng với cuộc sống không có nhiều hoạch định và hướng phấn đấu.

Poor self concept: Khái niệm về bản thân của một cá nhân rất nghèo nàn. Họ không có một khái niệm ý nghĩa của họ sinh ra trong cuộc đời. Vì thế trong hành trình làm người của mình, họ luôn tỏ ra bối rối và không xác định được hướng tương lai.

Pop psychology: Nhánh tâm lý hiện đại. Dạo gần đây đã có nhiều hướng phát triển tâm lý xây dựng trên những ý tưởng từ mảng tôn giáo và các khu vực khác. Họ luôn cố gắng liên hệ tất cả mọi lĩnh vực của đời sống với tâm lý học, chẳng hạn như tâm lý động vật, tâm lý phụ nữ, tâm lý đồng tính luyến ái, tâm lý nghệ thuật…

Population: Dân số. Khái niệm bao gồm tất cả các cá nhân khác trong đời sống. Trong bối cảnh di truyền học và thuyết tiến hóa, dân số mang ý nghĩa chủng loại.

Possibility: Có khả năng xác suất sẽ xảy ra. Đây là khái niệm cho thấy những cơ hội có thể xảy ra, tuy không chắc chắn, nhưng có thể cho chúng ta những cơ sở để tin rằng một khi có cố gắng, chúng ta sẽ đạt được những giá trị thành công đạt hiệu quả.

Positive aggression: Gây hấn tích cực. Đây là giá trị cho biết gây hấn tích cực lành mạnh sẽ có những ý nghĩa tích cực. Ví dụ như chiến đấu bảo vệ tổ quốc, ngăn chặn hành vi của kẻ gian để cứu nạn, kể cả trường hợp sử dụng đến võ lực.

Positive effect: Ảnh hưởng tích cực. Đây là khái niệm cho thấy nhiều hành vi có những tác động tích cực. Chẳng hạn như một hành vi trượng nghĩa, những tấm gương sáng, thái độ phục vụ, nhất là những hành vi bày tỏ thái độ thiện chí của chúng ta. Những tấm gương này luôn có những tác động ảnh hưởng tích cực.

Positive experiences: Kinh nghiệm tích cực. Đây là những kinh nghiệm để lại những dấu ấn đẹp, có vai trò như những nguồn động viên cổ vũ chúng ta trong những thử thách hiện tại. Đây là những kinh nghiệm chúng ta đã thành công hoặc đạt được, hoặc

những ký ức khi chúng ta vượt qua những khó khăn thử thách.

Posilive feedback: Phản hồi tích cực. Ví dụ giống như việc để một micro quá gần một loa phát thanh. Tiếng động từ microphone truyền đến loa được khuyếch đại; sau đó âm thanh từ loa (bây giờ vốn đã lớn) lại tiếp tục đi vào microphone; tiếp tục được phóng đại cho đến khi bạn nghe được tiếng kêu rít lên chói tai. Phản hồi tích cực giúp chúng ta tăng thêm nhiều hơn nữa những nỗ lực cố gắng.

Positive models: Gương mẫu tích cực. Đây là khái niệm những tấm gương tốt mà người lớn đã tạo ra cho các em nhỏ. Đây là những tấm gương của cha mẹ, thầy cô, và những người hàng xóm có trách nhiệm khác.

Positive reinforces: Tác nhân củng cố tích cực. Đây là những tác nhân có vai trò như phần thưởng. Đây là một khái niệm thí nghiệm tạo ra phản xạ có điều kiện được nhà bác học Nga Ivan Pavlov khởi xướng. Tác nhân củng cố tích cực giúp một cá nhân tăng các hành vi vì được nhận thưởng. Ví dụ như các em bé học chăm vì được nghe bố mẹ khen

thưởng.

Positive remforcement: Quá trình củng cố tích cực. Đây là khái niệm cho biết khi sử dụng củng cố tích cực sẽ có tác dụng tích cực rất lâu. Vì đây là quá trình tạo ra những giá trị tích cực. Đây là hình thức củng cố có hiệu quả nhất trong việc khuyến khích một hành vi tích cực được tiếp tục thực hiện trong tương lai.

Positive self-image: Hình ảnh tích cực của chính mình. Đây là khái niệm một cá nhân có tự tin và họ không ngại ngùng trong việc đánh giá về bản thân mình một cách đầy tự hào. Trong liệu pháp, đối với các thân chủ có nan đề không có tính chủ động, nhà liệu pháp sẽ giúp họ xây dựng một hình ảnh tích cực cho chính mình.

Positive regard: Khích lệ tích cực. Đây là khái niệm quan trọng trong liệu pháp của Roger. Theo ông thì thân chủ rất cần được khuyến khích rằng họ là những con người có những tiềm năng tích cực. Nhiệm vụ của nhà liệu pháp là khơi dậy trong tâm thức thân chủ những vốn quý của họ.

Positive thoughts: Tư duy tích cực. Đây là những tư tưởng tích cực trong sáng, thể hiện được

niềm tin vào cuộc sống. Tư duy tích cực rất quan trọng trong liệu pháp hành vi chuẩn. Vì hành vi là sản phẩm của tư duy. Vì thế hành vi tích cực là sản phẩm của tư duy tích cực.

Post–dualist age: Thời đại hậu linh hồn – thể xác. Theo trào lưu mới thì thuyết nhị nguyên của Rene Decartes càng ngày càng mất đi nét hấp dẫn. Con người hôm nay bắt đầu nghĩ nghiêm túc hơn và họ muốn khẳng định rằng giữa tâm thức và linh hồn là hai phạm trù độc lập. Nhất là quá trình chứng minh cho rằng ý thức là sản phẩm của não.

Potentials: Tiềm năng. Theo Adler thì khả năng tiềm năng của con người là rất lớn. Chúng ta được mời gọi trong tiến trình mở lòng mình ra và tìm đến với những giá trị cộng đồng. Tuy được coi là cha đẻ của tâm lý cá nhân nhưng Adler luôn tin rằng con người chỉ thật sự có ý nghĩa khi họ tìm thấy ý nghĩa trong những hành vi phục vụ lợi ích xã hội.

Power: Sức mạnh. Đây là một dạng năng lực. Chúng ta có quyền thay đổi và có năng lực để thay đổi. Vấn đề là chúng ta có dám phá bỏ những nếp nghĩ quen thuộc, những hành vi truyền thống, các tư tưởng

tiện nghi êm ái. Chúng ta hoàn toàn có khả năng lột xác. Vấn đề vẫn là chúng ta có dám mạnh dạn khởi đầu những bước đi đầu tiên của mình hay không?

Power to change: Sức mạnh thay đổi. Nhà liệu pháp cần giúp thân chủ xác định rằng họ có khả năng và chọn lựa để thay đổi. Và thân chủ là người duy nhất có sức mạnh này. Chúng ta không thể cải tạo được một con người khi họ không tự nguyện cải tạo mình trước.

Practical: Tính năng thực tiễn. Đây là một khái niệm áp dụng trong liệu pháp. Trong liệu pháp các thủ tục trị liệu phải có những tính năng hiệu quả như: đơn giản, rõ ràng, cụ thể, khả thi, dễ áp dụng, và có tính thực tế.

Practice: Khái niệm tu luyện. Đây là một khái niệm quan trọng trong kinh Phật. Khái niệm này diễn tả về những hành động và ý thức của mình. Họ khuyến khích chúng ta hãy cứ tiếp tục luyện tập. Họ khuyến khích chúng ta rằng chẳng có cá nhân nào là hoàn hảo. Vì thế để hoàn thiện và sống tốt hơn, chúng ta phải không ngừng tu luyện và thực tập những kỹ năng sống khỏe, sống lành mạnh.

Preconceptions: Định kiến. Đây là những trạng thái não thức kết luận trước khi có những chứng cứ cơ sở rõ ràng. Đây là những thói quen phê bình hoặc nhận xét quá vội, kết quả là những nhận định không trung thực có thể gây ra những thương tổn không cần thiết.

Precocious: Phát triển sớm. Trẻ đầu lòng có xu hướng lặng lẽ, bảo thủ, và phát triển sớm hơn. Đây là hiện tượng khôn trước tuổi. Có ý kiến cho rằng vì các em nhận được nhiều sự quan tâm chăm sóc của cha mẹ.

Preconscious: Tiềm thức. Đây là khu vực lưu trữ những kinh nghiệm trước khi ý thức phát triển. Chẳng hạn như những kinh nghiệm được cha mẹ chăm sóc thương yêu hay những cảm giác bị bỏ rơi trước khi các em nhận ra mình bị bỏ rơi. Đây còn là nơi chôn cất những ký ức đến quá sớm và chúng ta không thể quay về quá khứ quá sớm này.

Predator: Thú săn mồi. Đây là khái niệm chỉ về các loại thú lớn hơn. Khái niệm này được sử dụng nhiều trong bối cảnh thuyết tiến hóa. Xét về phương diện bản năng, chúng ta vẫn có cảm giác mình bị đe

dọa bởi những thế lực lớn hơn chúng ta. Nhất là khi chúng ta có cảm giác mình là nạn nhân.

Pre–determined: Đã được định sẵn. Đây là một khái niệm cơ bản cho thấy thế giới và xã hội đã định hình trước khi chúng ta chào đời để sau đó khi nhập cuộc chúng ta nhận thấy mình không có nhiều lựa chọn. Đây là một nếp nghĩ không chuẩn. Tuy xã hội và thế giới đã định sẵn, nhưng chúng ta vẫn có những lựa chọn để phát triển trong xã hội và thế giới chúng ta đang sống.

Predictable: Có thể tiên liệu được. Đây là quá trình xử lý các tình huống một cách có thể tiên liệu được – nhất là khi chúng ta đã có một hệ thống thuật ngữ và danh từ tên gọi cho những hiện tượng trong cuộc sống. Điều này chúng ta gọi là ngôn ngữ. Chính ngôn ngữ cho phép chúng ta xây dựng kiến thức và kinh nghiệm để chúng ta có thể tạo ra những suy luận phục vụ nhu cầu tiên liệu.

Pre–egoic: Thời kỳ tiền cái tôi. Theo Rollo thì đây là thời kỳ cái tôi chưa phát triển và đây là giai đoạn cần thiết để cá nhân chuẩn bị tiếp thu kinh nghiệm. Vì thế những bài học đạo đức cần được giới thiệu vì đây

là thời điểm rất quan trọng.

Pre–ordained structure: Cấu trúc đã được thiết kế sẵn. Theo một số nhận định của Phật giáo thì nhiều cấu trúc đã được định sẵn. Tuy nhiên con người vẫn có những tự do để cải tạo hoàn cảnh và điều kiện của mình.

Pre-self-conscious: Tiền–bản thân–ý thức. Đây là một khái niệm được Rollo May giới thiệu. Đây là một giai đoạn khi ý thức về bản thân chưa phát triển, mặc dù những ý thức khác có thể đã định hình.

Preference: Ý thích. Đây là khái niệm chỉ về ý thích riêng. Con người là động vật có tính lựa chọn rất cao. Vì thế đây là một đặc tính quan trọng trong quá trình phân tích tâm thức nơi con người.

Pre–human: Tổ tiên thời kỳ tiền nhân loại. Đây là khái niệm sử dụng trong khảo cổ học, xã hội học và lịch sử. Trong bối cảnh tâm lý đây là thời kỳ khi các vượn người đang trong giai đoạn phát triển thịnh hành trước khi con người hiện đại xuất hiện.

Prejudices: Thành kiến. Đây là não thức khi chúng ta đánh giá một sự kiện hay một hành vi hoàn

toàn dựa trên cảm tính cá nhân hoặc khung tư duy riêng của chúng ta. Trong trường hợp này chúng ta không đánh giá hoàn cảnh cụ thể của sự kiện và hành vi. Đây là hình thức kết luận theo chủ quan của cá nhân.

Premature: Thiếu trưởng thành. Đây là khái niệm chỉ về một cá nhân chưa có những nhận định chín chắn và sâu sắc. Hệ tư duy và khả năng phán đoán, phân tích xử lý của họ vẫn chưa phát triển hoàn toàn. Vì thế những hành vi và nhận xét của họ vẫn còn nhiều đặc tính của thời kỳ đang phát triển.

Prescriptive program: Một hệ thống hướng dẫn đã được lập trình sẵn. Đây là khái niệm trong liệu pháp. Các chương trình được thiết kế và thân chủ cần được khuyến khích áp dụng các thao tác được đề nghị trong chương trình.

Present: Hiện tại. Đây là một khái niệm thời gian được sử dụng trong phân tích tâm lý và trong liệu pháp. Với những nan đề khó xử lý, điều đầu tiên là nhà liệu pháp giúp cho thân chủ ổn định và chỉ nên tập trung vào thời điểm hiện tại. Trong bức tranh tâm lý chung, hiện tại là một thời điểm để chúng ta có cơ hội

thực hiện những hành vi có ý nghĩa trong tiến trình thăng hoa đời sống.

Preserve: Bảo quản. Đây là khái niệm động cơ và cũng là nhu cầu căn bản của mỗi chúng ta là với chức năng bảo quản và thăng tiến. Chúng ta luôn muốn giữ cho mình những giá trị chúng ta đạt được và không ngừng tiếp tục hoàn thiện bản thân mình.

Pre–reflective: Cho rằng lương tâm là trạng thái hiểu biết chính mình, được cài đặt trước những phản ứng của một cá nhân.

Presumption: Não thức tự phụ.

Pride: Tự hào. Đây là não thức chúng ta cảm thấy mình đã đạt được những mục đích dự định mà chúng ta đã đặt ra cho mình.

Primary circular reaction: Piaget Trong khoảng từ 1 – 4 tháng, trẻ chủ yếu phản ứng theo mô hình vòng tròn thuần khiết là phản ứng vô thức với những thao tác tương tự (same actions).

Primary process: Quá trình xử lý chủ lực. Đây là quá trình xử lý chủ yếu và được ưu tiên cho những phán quyết thuộc phạm trù quan trọng cơ bản.

Primitive society: Xã hội nguyên thủy. Đây là những xã hội buổi đầu khi con người hiện đại bắt đầu phát triển những hệ thống ở dạng cơ sở căn bản nhất.

Primordial images: Hình ảnh nguyên thủy. Đây là những biểu tượng ở mức sơ khởi có nội dung được diễn đạt từ những khung sáng tạo ở thời kỳ đơn giản nhất.

Principle of entropy: Nguyên lý giảm thiểu năng lượng qua quá trình phát tán. Đây là khái niệm được Carl Jung giới thiệu. Trong bối cảnh năng lượng tâm lý, khi chúng ta không tập trung vào một dữ kiện, nhất là khi phân tâm, năng lượng tâm lý sẽ phát tán và giảm xuống vì được chia đều ra.

Principle of opposite: Nguyên lý đối nghịch. Đây là khái niệm do Carl Jung giới thiệu. Theo ông thì sự mâu thuẫn giữa hai khái niệm hoặc hai dữ kiện tự thân chúng sẽ tạo ra một nguồn năng lượng trong hệ tâm thức của chúng ta.

Private: Tính năng cá nhân. Đây là cõi riêng, chất chứa và cất giữ những điều thầm kín sâu lắng nhất. Tại đây chúng ta lưu trữ những giá trị riêng và chúng có những ý nghĩa tối mật. Chúng ta thường chỉ

chia sẻ một phần rất nhỏ của cõi riêng này. Chúng ta có xu hướng bảo đảm giữ kín không muốn người khác đi vào cõi riêng của mình.

Private experience: Kinh nghiệm riêng tư. Đây là những kinh nghiệm của riêng mỗi chúng ta. Mặc dù các kinh nghiệm này bắt đầu từ những kinh nghiệm tương tự với người khác, nhưng vì chúng ta có hệ tâm thức riêng nên các kinh nghiệm này hoàn toàn mang tính chủ quan và trở thành kinh nghiệm riêng tư của chúng ta.

Private religion: Một dạng tôn giáo cá nhân. Đây là một cảnh giới phát triển rất cao. Khi các giá trị văn hóa tinh thần không còn cung cấp những giá trị thỏa mãn cá nhân, chúng ta bắt đầu có những xu hướng tìm kiếm và bắt đầu kiến tạo cho mình một tôn giáo cá nhân, hoàn toàn rất riêng đối với chúng ta.

Problem–centered: Rất nhạy cảm về những nan đề. Theo Maslow thì những cá nhân đạt đến giới cảnh giác ngộ, họ nhìn vào những khó khăn trong cuộc sống (difflculties) như những nan đề cần giải quyết họ không coi những khó khăn là những điểm yếu của cá nhân. Họ tin là khó khăn đến từ hoàn cảnh bên ngoài

có thể giải quyết được.

Problem–solving: Xử lý nan đề. Đây là một khái niệm được ứng dụng trong nhiều ngành học khác nhau. Xử lý nan đề là một đối tượng được thảo luận kỹ trong bối cảnh liệu pháp. Đây là một khả năng khi cá nhân sử dụng các kỹ năng và kinh nghiệm của mình để xử lý các điều kiện một cách thỏa đáng hiệu quả nhất.

Produce orientation: Xu hướng hiệu quả. Theo Fromm đây là tuýp người lành mạnh là những người trung thực. Họ không cần đến những sự phô trương giả tạo. Cuộc sống là những thử thách và đây là những cơ hội. Họ trung thực với tuyên ngôn sống của mình và tự tin trong các mối quan hệ. Đây là các cá nhân trưởng thành về tư tưởng và cân bằng trong tâm thức. Họ vượt qua được những lo lắng trong các mối quan hệ.

Process: Quá trình. Đây là khái niệm mô tả biểu diễn những hiện tượng mang tính tiếp diễn. Đây là chuỗi những sự kiện và những bước trong chuỗi sự kiện này có những liên hệ hữu cơ. Đây là những diễn biến có mục đích, cần đến năng lượng và tạo ra những

hiệu quả nhất định.

Productive type: Tuýp người sống có hiệu quả. Đây là tuýp người được Otto Rank giới thiệu. Theo ông thì đây là tuýp người độc lập. Họ có khả năng xử lý và có những khả năng tiếp thu xây dựng. Với họ thì cả thành công và thất bại đều có những giá trị kinh nghiệm của chúng. Đây là những tuýp người đã thật sự trưởng thành.

Projection: Cơ chế tự vệ gán ghép cảm xúc. Đây là một cơ chế tự vệ được Freud giới thiệu. Theo ông thì đây là một cơ chế tự vệ tự đánh lừa cảm xúc của chính mình. Cá nhân sử dụng cơ chế này thường gán cảm xúc của mình với người khác. Ví dụ người hay có tính trăng hoa luôn tin là người bạn tình của mình cũng thế. Trong tục ngữ Việt có câu "suy bụng ta ra bụng người" chính là ví dụ của cơ chế tự vệ này. Đây là cơ chế cho phép con người bình thường hóa các tư tưởng của mình.

Projective tests: Kỹ thuật kiểm tra biểu lộ cám xúc vô thức. Đây là dạng kiểm tra cảm xúc vô thức. Cá nhân được kiểm tra không hề biết mục đích thực sự của người kiểm tra. Trong kiểm tra này, các cá

nhân được cho xem các hình ảnh có nội dung rất chung chung và được hỏi xem họ nhìn thấy gì và diễn tả cám xúc của họ. Từ những câu trả lời mà người nghiên cứu biết được những tư tưởng của cá nhân được trình bày hoàn toàn không có sự nhận thức của họ về mục đích của kiểm tra. Xin xem Inkblots test.

Promisculty: Buông thả và quan hệ tình cảm thiếu trách nhiệm. Đây là hình thức quan hệ quá rộng, có nhiều đối tác tình cảm trong cùng một lúc. Đây là thái độ không tôn trọng mình và thiếu tôn trọng người khác, vi phạm luật công bằng và thể hiện tính ích kỷ của một cá nhân. Ngoài ra đây là một nguyên nhân quan trọng trong những nan đề quan hệ tình cảm.

Principle of opposite: Sự củng cố được hứa trước. Đây là khái niệm đối cực phục vụ như một phần thưởng mà chúng ta tưởng tượng ra. Nhiều cá nhân luôn nghĩ đến kết quả thành công vốn là một thái cực khác hẳn với những khó khăn thử thách họ đang phải đối diện. Chính sự mâu thuẫn này đã tạo ra một năng lượng. Tương tự, nhiều người không thích an nhàn hiện tại vì họ tin rằng điều kiện đối ngược trong quá khứ sẽ xảy ra khi họ lo lắng mình sẽ khó khăn vì thiếu thốn. Đây chính là hiện tượng sự củng cố được hứa

trước.

Promoting: Thăng tiến. Đây là những nguồn năng lượng được chuyển tải qua hành động khi một cá nhân có lý do chính đáng để đầu tư vào những hướng xử lý nhằm thăng tiến mục đích và khả năng bản thân cá nhân.

Probability: Khả năng xảy ra. Đây là một khái niệm được sử dụng rộng rãi trong thống kê học. Trong bối cảnh môn tâm lý học, khả năng xảy ra chính là cơ sở cho phép chúng ta suy diễn. Đây là một đặc tính quan trọng trong tư duy. Không có đặc tính này chúng ta sẽ không sáng tạo, không tìm tòi, không suy luận, không còn khả năng đam mê và ham muốn. Đáng lẽ chúng ta cần nhận thức ra cuộc đời luôn có những sự kiện khả dĩ có thể xảy ra và ý nghĩa của phán đoán và tiên liệu mới thật sự có ý nghĩa.

Processes: Quá trình hình thành. Trong tâm lý cấu trúc tâm thức chính là kết quả của một quá trình hình thành. Đây là quá trình các bộ phận dữ kiện thông tin được sắp xếp theo một trật tự để quá trình phân loại, tiếp nhận, lưu trữ và truy cập được thực hiện một cách có hiệu quả.

Promised punishment: Hình phạt hứa sẽ xảy ra. Trong bối cảnh tâm lý hành vi, động cơ là một bộ phận rất quan trọng. Thường thì động cơ của chúng ta là một sự tính toán. Khi cân nhắc đến hình phạt hứa trước có thể xảy ra, chúng ta sẽ thực hiện các hành vi nhằm giảm thiểu các cơ hội gặp phải hình phạt này.

Protest: Chống đối. Đây là khái niệm ngược lại với được coi trọng. Adler tin rằng tất cả các bé gái cần được coi trọng, nhất là khi giá trị trọng nam khinh nữ hoặc ý thức gia trưởng luôn là một thách thức với quan điểm này của ông.

Psyche: Tâm hồn. Đây là một khái niệm rất gần với linh hồn. Đây là khu vực chứa đựng những giá trị thần học và các tư duy có nội dung rất gần với tôn giáo. Tâm hồn được coi là khu vực chứa đựng những giá trị gần gũi với lương tâm.

Psychic dynamics: Động lực tâm hồn. Đây là quá trình tương tác giữa các bộ phận của hệ tâm hồn. Quá trình tương tác này tạo ra những nguồn năng lượng riêng khiến chúng ta có những động cơ hướng thiện, sống ý nghĩa, quý trọng các giá trị nhân văn và luôn thể hiện khao khát tìm đến với chân thiện mỹ.

Psychic inheritance: Tâm thức di truyền. Đây là khái niệm cho rằng các thế hệ trước không chỉ truyền lại những hệ gien ưu tú cho thế hệ sau mà còn có cả những hệ giá trị tâm thức. Những giá trị này là một phần quan trọng trong việc tạo ra những thế hệ mới luôn có khả năng tư duy và phán đoán khác với thế hệ trước đó. Nhất là những giá trị cũ mà thế hệ mới có được dù họ đã không sống vào thế hệ tổ tiên của mình. Đây là một khái niệm vẫn còn đang gây nhiều tranh cãi.

Psychoanalyst: Chuyên viên phân tích tâm lý. Đây là những nhà trị liệu đặc biệt đi theo trường phái trị liệu của Freud. Họ tin rằng để hiểu được thế giới nội tâm và các nan đề của thân chủ nhà liệu pháp cần đi vào thế giới nội tâm của thân chủ, đặc biệt là khu vực cõi vô thức, xung động vô thức, ý thức, cái tôi, và cái tôi lý tưởng.

Psychoanalytic: Thuộc phạm trù phân tích tâm lý.

Psychodynamics: Động năng tâm thần. Đây là khái niệm tin rằng thế giới tâm thức của chúng ta có năng lượng riêng của chúng. Đây là một dạng năng

lượng phi vật chất. Chính nguồn năng lượng này đã thúc đẩy chúng ta thực hiện những thao tác có lợi cho mình và tránh những điều bất lợi. Ngoài ra chính nguồn năng lượng này giúp chúng ta cân bằng lại những hệ cấu trúc và giúp chúng ta xử lý các nan đề.

Psychological conditioning: Hiệu ứng phản xạ có điều kiện về mặt tâm lý. Đây là khái niệm cho thấy khi chúng ta tư duy tích cực, tinh thần chúng ta sảng khoái, tâm thức thanh thản, trí óc sáng suốt, tầm nhìn và lăng kính của chúng ta phù hợp với hệ tâm thức của mình và đây là một cảm giác dễ chịu. Do phần thưởng tinh thần này mà chúng ta càng được kích thích trong việc phát huy khả năng tư duy tích cực của mình.

Psychological incest: Loạn luân tâm lý. Đây là khái niệm được giới thiệu bởi Erich Fromm. Theo ông, nam giới đi tìm đến với phụ nữ để xây dựng các quan hệ tình cảm vì nếu anh ta cứ tiếp tục ở lại với mẹ thì không ổn vì theo Fromm đây là một dạng loạn luân tâm lý. Vì thế cách tốt nhất để anh ta vượt qua cảm giác này là đi tìm cho mình một người bạn tình khác phái.

Psychological inferiority: Khiếm khuyết về mặt tâm lý. Đây là một trạng thái khi cá nhân không có một trạng thái tinh thần ổn định. Họ hoài nghi vào khả năng bản thân cũng như niềm tin vào người khác. Họ thiếu hẳn khả năng phân tích và phán đoán, họ có những khung tư duy chưa thật sự phát triển.

Psychologlcal moratorium: Xu hướng giải lao tâm lý. Đây là một hiện tượng khi cá nhân ngưng các hoạt động tâm lý. Đây là thời gian để hệ tâm thức của họ có thời gian để ổn định các cấu trúc tâm lý. Trong thời điểm này cá nhân tạm thời tập trung vào thư giãn và nghỉ ngơi để tinh thần của mình được củng cố.

Psychological umbillcal cord: Cuống nhau tâm lý. Đây là khái niệm ẩn dụ cho thấy chúng ta luôn có những liên hệ rất gần gũi với những giá trị tinh thần nguyên thủy. Vì thế bất cứ một thay đổi điều tiết nào trước khi xảy ra đều rất cần đến những phân tích cặn kẽ. Nói khác đi chúng ta là những sinh thể luôn trung thành với hệ cấu trúc tư tưởng của mình.

Psychology journals: Tạp chí tâm lý. Đây là những tạp chí có trách nhiệm phát hành, đăng tải và công bố tất cả những bài viết, công trình nghiên cứu,

và những khám phá trong lĩnh vực tâm lý học.

Psychology of intelligence: Tâm lý trí thông minh. Đây là một nhánh riêng của tâm lý tư duy. Trong nhánh này các nhà khoa học đặc biệt nghiên cứu đế khả năng trí tuệ, phát triển trí tuệ, trí thông minh, và các phạm trù khác liên hệ đến khả năng trí thông minh nơi con người.

Psychopathology: Tâm lý bệnh học. Đây là một nhánh của tâm lý học có nhiệm vụ khảo cứu và đánh giá các tác nhân có những ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần. Họ dồn các cố gắng trong việc xác định nguyên nhân, ảnh hưởng của các nguyên nhân này, về những triệu chứng hành vi, mức độ ảnh hưởng, kết quả của tác hại và những tiêu chuẩn trong quá trình chẩn đoán.

Psychophysical laws: Quy luật tâm–vật lý. Đây là khái niệm diễn tả sự liên hệ mật thiết giữa não và hệ tâm thức. Qua đó nguồn gốc và diễn biến của các cấu trúc tâm lý luôn tuân theo một quy luật chung; trong đó các bộ phận của não đảm trách các khu vực cảm xúc và khu vực xử lý cung cấp những nền tảng và phương tiện cơ bản để não và hệ tâm thức có thể làm

việc chung. Kết quả là hành vi tư duy nhận thức là những sản phẩm sau cùng.

Psychosexual development: Những bước phát triển tâm tính dục. Đây là những bước phát triển tâm–tính dục được Freud khởi xướng. Qua đó những bước phát triển này được hệ thống hóa nhằm giải thích về mối liên hệ giữa các hành vi của đời sống trưởng thành luôn có những gắn bó hữu cơ với quá trình phát triển các bộ phận sinh dục khi các cá nhân còn nhỏ. Đây là một cố gắng đem tâm lý và sinh lý nhằm giải thích các hành vi của chúng ta.

Psychoticism: Trạng thái tâm thần thiếu ổn định. Đây là khái niệm mô tả về những thời điểm mất cân bằng và cơ thể có thể rơi vào những khủng hoảng vì năng lượng không được phân bổ đều hoặc không đủ năng lượng cần thiết để vận hành các chức năng tâm lý cần thiết. Đây là giai đoạn cá nhân rất cần được ổn định trước khi các liệu pháp tâm lý có thể được áp đụng. Nhiệm vụ quan trọng trong lúc này là cá nhân cần được ổn định tâm lý.

Puperty: Tuổi dậy thì. Đây là giai đoạn khi cá nhân có những phát triển rất nhanh, đặc biệt là những

phát triển về tuyến nội tiết và bộ phận sinh dục, khả năng tư duy trừu tượng lúc này phát triển nhanh. Trong giai đoạn này các xung đột tâm thức và những phạm trù khác của cơ thể biến giai đoạn này trở thành một giai đoạn đầy biến động nhất của hành trình kinh nghiệm làm người.

Punishment: Hình phạt. Đây là một khái niệm quan trọng trong tâm lý học. Hình phạt là những tác nhân có cường độ tác động tiêu cực rất lớn. Hình phạt có nhiều loại và nhiều hình thức khác nhau. Thường thì hình phạt có tác động ảnh hưởng tâm lý lâu dài. Tuy đây là một bộ phận có thể làm giảm đi những hành vi nhưng đây là cách giải quyết tức thời không có ảnh hưởng xây dựng tích cực trong tương lai. Nhìn chung hình phạt có thể là một cách xử lý tắt đem lại nhiều hậu quả tiêu cực hơn là hiệu quả tích cực. Nhất là hình phạt khiến cho cá nhân mất đi khả năng tự tin của mình. Hình phạt đôi lúc còn thiết kế một mô hình để cá nhân áp dụng với người khác. Nhìn chung hình phạt nên được coi là biện pháp sau cùng khi các biện pháp giáo dục khác không có kết quả.

Punishment and warnings: Hình phạt và sự cảnh cáo. Đây là khái niệm được sử dụng như những

phương thức ngăn chặn các hành vi. Nhìn theo ý nghĩa tích cực thì đây chính là hệ cơ năng hãm phanh để giúp chúng ta không lạm dụng giá trị tự do dẫn đến những hành vi quá tay.

Purpose: Mục đích. Đây là một khái niệm tối quan trọng trong nhiều lĩnh vực, trong đó có cả lĩnh vực tâm lý. Mục đích có nhiệm vụ như một kim chỉ nam để chúng ta thiết lập một chương trình hành động. Không có mục đích, chúng ta sẽ không thể thiết kế được những hướng xử lý. Mục đích còn là một điểm đến, có chức năng cung cấp năng lượng để chúng ta phấn đấu, cố gắng. Xin xem goal.

Pure biology: Thuần túy sinh học. Đây là khái niệm cho rằng một số cơ năng của cơ thể được vận hành thuần túy trên cơ năng sinh học và không có bất cứ một tác động nào của tâm thức có ảnh hưởng đến chức năng của những vận hành này. Ví dụ như việc tinh hoàn tạo ra tinh trùng và buồng trứng tạo trứng hoặc quá trình trao đổi khí nơi phổi là những ví dụ thuần túy sinh học vì các chức năng vận hành này hoàn toàn độc lập với ý thức của chúng ta.



Chữ Q



Qualia: Một hiện tượng đặc trưng. Đây là những sự kiện vượt qua những khung giá trị tư duy truyền thống. Tuy không hẳn là một hiện tượng hiếm, nhưng những hiện tượng này vẫn là những thách đố đối với khả năng lý giải của chúng ta.

Qualities: Đặc tính. Đây là những biểu hiện có thể quan sát được hoặc những giá trị tinh thần không thể quan sát được nhưng có thể được biểu diễn qua kênh ngôn ngữ. Một số đặc tính không thể quan sát hoặc nhưng có thể cảm nhận được. Tất nhiên những đặc tính cảm nhận được có mức khoảng lệch lớn hơn giữa các cá nhân so với những đặc tính có thể quan sát được.

Qualitative methods: Những phương pháp tiếp cận không sử dụng toán học. Đây là những hướng nghiên cứu dựa trên những phận tích các đại lượng không thể đo được qua các giá trị con số. Đây là phương pháp nghiên cứu những phạm trù hiện tượng,

những đại lượng tinh thần và vì thế tính áp dụng nhân rộng trong nghiên cứu không cao và các nghiên cứu không thể lập lại được. Đối tượng trong nghiên cứu này thường chỉ là một cá nhân hoặc một nhóm rất nhỏ các cá nhân. Ví dụ như nghiên cứu hiện tượng sáng tạo âm nhạc của nhạc sĩ Trịnh Công Sơn hay tinh thần chiến đấu của các chiến sỹ.

Chữ R

Radical: Tính chất căn bản. Đây là khái niệm giành cho những học thuyết tâm lý có một xu hướng áp dụng riêng biệt cụ thể, không chịu ảnh hưởng của các học thuyết khác. Những học thuyết này trả lời các câu hỏi một cách độc lập, tạo ra một vị trí đặc biệt trong một chuyên nghành. Những học thuyết này sẽ tạo riêng một trường phái cho mình.

Range corollary: Phạm vi hiển nhiên. Đây là một khái niệm áp dụng vào cấu trúc tư duy được George Kelly giới thiệu. Đây là đặc tính của cấu trúc tư duy có một giới hạn nhất định để chúng ta có thể đối chiếu so sánh các hiện tượng dữ kiện trong các tương quan xa hoặc gần một cách khác nhau.

Rational: Thuộc phạm trù phân tích. Đây là

khả năng chúng ta đánh giá và xử lý các hiện tượng trong cuộc sống. Tính năng phân tích cho phép chúng ta tìm ra những giá trị hợp lý, đúng hay sai, thuyết phục hay không thuyết phục của các dữ kiện.

Rational–Emotive Therapy: Liệu pháp Cảm xúc hợp lý. Đây là liệu pháp tư duy được giới thiệu bởi Robert Ellis. Nhiều người còn biết đến liệu pháp này qua tên gọi liệu pháp hành vi chuẩn. Đây là liệu pháp tin rằng cảm xúc không lành mạnh sẽ sinh ta tư duy lệch lạc, sau đó là hành vi không chuẩn sẽ được cá nhân thực hiện vì những tư duy lệch lạc này. Vì thế để cá nhân có hành vi chuẩn, đầu tiên họ cần có cảm xúc chuẩn để có khung tư duy chuẩn.

Rationalistic: Có tính phân tích biện chứng. Đây là khái niệm cho rằng một học thuyết cần đạt được tính năng có lý lẽ, thuyết phục, bảo đảm được yêu cầu phân tích biện chứng. Nói khác đi đây là tính năng khoa học có thể kiểm chứng và đánh giá. Trong bối cảnh tâm lý cá nhân đây là những tính năng lý luận lôgic, hợp tình hợp lý với điều kiện hoàn cảnh.

Rationalization: Cơ chế tự vệ lý luận hóa. Đây là một cơ chế tự vệ giới thiệu bởi Freud. Theo ông

chúng ta né tránh các hiện thực cuộc sống bằng cách hợp lý hóa các sự kiện, bất kể các sự kiện này có nội dung như thế nào. Chúng ta mượn cơ chế tự vệ này để bình thường hóa và tạo ra một thế cân bằng giữa hệ tâm thức của chúng ta. Đây là một cơ chế tương đối ít lành mạnh vì chúng ta bình thường hóa tất cả những hiện tượng trong cuộc sống như một lối hành xử tiện nghi của thói quen.

Raw materials: Khái niệm nguyên liệu thô. Đây là khái niệm những diễn biến đời sống tạo nên định nghĩa một con người. Đây là khái niệm cho rằng không phải do Thượng Đế quyết định tất cả lên đời sống của chúng ta, không phải bởi định luật của tự nhiên, chẳng phải bởi di truyền, cũng không bởi xã hội mà họ đang sống, và càng không phải từ gia đình chúng ta. Những phạm trù nói trên chỉ cung cấp những nguyên liệu thô. Chính chúng ta là những cá nhân có khả năng sử dụng những nguyên liệu thô này để tạo ra giá trị nhân định của mình. Đây là cảnh giới phát triển cao nhất của tâm thức khi ý thức được điều này.

Raw power: Quyền lực ở dạng sơ khởi nhất. Đây là khái niệm thiên về bản năng nhiều hơn. Chúng ta có những ham muốn và sức mạnh ở mức sơ cấp

nhất. Đây là nguồn năng lượng trực tiếp tham gia vào việc tìm kiếm những giá trị vật chất và những thỏa mãn thiên về nhu cầu chức năng sinh lý.

Reactance theory: Thuyết phản ứng xoay chiều. Đây là học thuyết xử lý dựa trên những lý luận của Otto Rank. Theo thuyết phản ứng xoay chiều khi chúng ta đối diện với những kích thích có nội dung đe dọa, chúng ta sẽ tự động phản ứng bằng cách xoay vần vị trí của chúng ta để tránh những khả năng va chạm vốn có ảnh hưởng bất lợi cho hoàn cảnh của chúng ta.

Reaction formation: Cơ chế tự vệ phản ứng. Đây là cơ chế tự vệ được Freud giới thiệu. Nội dung của cơ chế này là quá trình phản ứng một cách xung động dựa vào cảm tính và thiếu hẳn những thao tác phân tích. Đây là một cơ chế thiếu lành mạnh vì những phản ứng này thiếu hẳn những điều chỉnh cần thiết. Cá nhân sử dụng cơ chế này sẽ đánh mất cơ hội đánh giá để có thể tìm ra những kênh đối thoại lành mạnh khách quan.

Real feelings: Cảm xúc thực. Điều khó nhất ở đây là khả năng phân biệt được cảm xúc thực với

những lo lắng đến từ những điều kiện của sự kiện bên ngoài. Cảm xúc thực chính là kết tinh của những giá trị tư duy tích lũy trong hệ tâm thức của chúng ta. Nhiều cảm xúc có thể là sản phẩm phụ của những tác động ngoại cảnh. Cảm xúc thực cần được xác định vì đây là những chất liệu quan trọng giúp chúng ta hiểu được nguồn gốc của những động cơ trong nếp nghĩ của mình.

Real people: Con người thật. Đây là khái niệm nói về những cá nhân có óc thực tế, có thái độ sống sát với điều kiện môi trường. Họ không dễ bị lay động bởi những tác nhân ngoại cảnh. Đây là những cá nhân có tâm thức ổn định và hành vi của họ đạt được những tính năng giá trị thực tiễn.

Real self: Bản thân con người thật của mình. Khoảng cách giữa cái tôi thực sự và bản thân lý tưởng được xác định như khoảng cách giữa tôi là ai (I am) và tôi phải nên là ai (I should). Bản thân con người thật là một giá trị thực, không chịu chi phối của những suy diễn. Chính giá trị này tạo nên chúng ta và chúng ta thường nhận ra giá trị này bằng trực giác nhiều hơn là do phân tích lý luận.

Reality: Thực tế. Đây là khái niệm khách quan về thế giới chúng ta đang sống bên trong. Thực tế là một khái niệm rộng, bao hàm nhiều lĩnh vực và nhiều tác nhân có ảnh hưởng trực tiếp và gián tiếp lên đời sống của chúng ta. Thực tế luôn tạo ra những cơ hội để chúng ta suy diễn. Thường thì chúng ta rất ít khi có một cái nhìn trung thực vào thực tế vì có quá nhiều thay đổi bất ngờ xảy ra. Thực tế vì thế không luôn luôn ở dạng tĩnh mà thường luôn luôn vận hành, chuyển biến, rất sống động.

Reality anxiety: Lo lắng thực tế. Đây là một trạng thái băn khoăn khi chúng ta đối diện với thực tế. Vì tính năng chuyển biến không ngừng của thực tế, rất nhiều người trường kỳ rơi vào hội chứng chạy theo cuộc sống. Cách tốt nhất để tránh hội chứng tụt hậu là chúng ta cần hòa mình vào thực tế. Bằng cách nào? Bằng cách chúng ta uyển chuyển linh động, có khả năng gạt bỏ những điều quá sức chúng ta, không quá câu nệ và cần phải biết nhận ra khả năng thật sự của chính mình.

Reality–centered: Nhạy cảm về thực tế. Theo Maslow thì những cá nhân đạt giới cảnh giác ngộ thường rất nhạy cảm về thực tiễn, có nghĩa họ có thể

phân biệt đâu là giả dối và đâu thật thà trung thực. Họ luôn sống với lẽ thật và cổ xúy giá trị chân lý. Họ vượt qua được trọng lực của ràng buộc và có khả năng giải phóng mình khỏi những tác nhân ảnh hưởng từ các dao động diễn biến hàng ngày.

Reality of its own: Thực tế có ý nghĩa riêng của nó. Đây là khái niệm cho rằng thực tế có một ý nghĩa của nó và độc lập với tâm trí của chúng ta. Đây là khái niệm nhìn từ bên ngoài khung tâm thức. Vì nếu nhìn vào thực tế của qua lăng kính tâm thức, thực tế sẽ trở thành một thế giới khác hẳn. Vì thế thực tế chỉ thật sự khách quan khi bản thân chúng tự có những giá trị ý nghĩ của riêng nó.

Real world: Thế giới thực. Đời sống của con người không chỉ là thế giới vật chất mà còn là thế giới biểu tượng nữa. Thế giới thực là thế giới bao gồm tất cả những giá trị vật chất và giá trị biểu tượng. Thế giới thực là thế giới hiện diện qua những đánh giá có liên hệ đến ý nghĩa cuộc đời của chúng ta.

Reasons: Lý luận. Đây là phạm trù thuộc phân tích lý luận. Chúng ta không chỉ dung nạp một cách thiếu cân nhắc các giá trị mà thường có những

phân tích. Nhất là những giá trị thuộc phạm trù đạo đức nhân phẩm, triết lý sống và các giá trị nhân sinh quan. Lý luận chính là cách chúng ta kiến tạo nên hệ thống khung tư duy của chính mình.

Rebellion: Thời kỳ nổi loạn. Theo Rollo thì chúng ta có những lúc nổi loạn. Thời kỳ quá trình này diễn ra nhiều nhất là vào giai đoạn phát triển của lứa tuổi dậy thì. Nơi người trưởng thành, nổi loạn xuất hiện khi chúng ta rơi vào trạng thái bức xúc, kết quả là năng lượng bột phát không kiềm chế được tạo ra những phản ứng vượt quá những khung giới hạn bình thường.

REBT (Rational emotive behavior therapy): Trị liệu Cảm xúc Hành vi Chuẩn. Đây là một trị liệu được giới thiệu bởi Albert Ellis. Ông là người tin rằng cảm xúc chính là nguyên nhân dẫn đến tư duy lệch lạc và hành vi thiếu lành mạnh đã xảy ra như một hệ quả tất yếu.

Receptive orientation: Xu hướng đón nhận. Đây là một khuynh hướng chấp nhận những thử thách. Nhìn từ lăng kính trị liệu, đây là một nét quan trọng thể hiện được khả năng kiên nhẫn, giới hạn trưởng thành,

mức độ phát triển của lòng can đảm. Rất ít người trong chúng ta có khả năng nhận ra phần trách nhiệm của mình và chấp nhận những hạn chế cố hữu của mình.

Reciprocal altruism: Sự quan tâm cùng có lợi. Đây là một khái niệm biểu diễn tinh thần đoàn kết xây dựng, cùng cộng tác, biết hỗ trợ và hợp tác. Đây là thái độ lành mạnh cần thiết trong các mối quan hệ tình cảm, quan hệ nghề nghiệp, và các mối quan hệ xã hội song phương khác. Sự quan tâm cùng có lợi sẽ tăng hiệu quả cho cả hai phía rất nhiều so với hiệu quả riêng của hai người cộng lại. Ngoài ra rất nhiều thao tác hành vi cần đến sự cộng tác của cả hai người, chẳng hạn như trong đời sống tình cảm hoặc trong chiến đấu sản xuất.

Reciprocal determmism: Hiện tượng quyết định hỗ tương hai chiều. Thế giới và hành vi con người có tác động ảnh hưởng qua lại lên nhau. Đây là một định luật được coi như một dạng luật hiểu ngầm. Tuy không nói ra nhưng chúng ta biết rằng mối liên hệ giữa chúng ta và thế giới là một mối quan hệ giao thông hai chiều đi qua và đi lại

Recklessness: Hành vi liều lĩnh. Đây là khái

niệm chỉ về những người không ổn định tâm thần bao gồm những hành vi liều lĩnh, không quan tâm đến cảm giác của người khác. Họ thường ứng xử xốc nổi và thiếu kiềm chế. Nơi họ năng lượng xung động lớn hơn năng lượng kiểm soát của ý thức. Kết quả là họ không phán đoán tiên liệu được hậu quả những hành vi của mình.

Reconstruction: Tái thiết lại hệ cấu trúc. Đây là một khái niệm ứng dụng trong liệu pháp. Các cá nhân được nhận những kỹ năng giúp họ sắp xếp và hệ thống hóa lại cấu trúc các hệ tâm thức để từ đó khung tư duy và lăng kính đánh giá được cải tiến.

Rediscovering: Quá trình khám phá lại. Đây là khái niệm trong liệu pháp khi nhà trị liệu giúp đỡ các thân chủ trong quá trình khám phá lại ý nghĩa chính bản thân của thân chủ. Đây là một quá trình xem xét và đánh giá những giá trị tiềm ẩn mà cá nhân trước đó đã chưa có cơ hội khám phá ra. Đôi lúc chúng ta không thể khám phá ra giá trị của mình nếu như không có sự đồng tình của người khác. Nói khác đi quá trình khám phá lại là quá trình nhìn vào bản thân chúng ta qua lăng kính nhìn từ ở bên ngoài.

Reductionism: Trường phái lý luận phân tích hay các học thuyết mang tính phân tích. Đây là trường phái chú trọng đến mảng phân tích để đi từ những hiện tượng chung cơ bản, sau đó triển khai thành những bộ phận nhỏ hơn để tìm ra cấu trúc của các nguyên nhân và ảnh hưởng của những nguyên nhân này trong quá trình tạo ra những hiện tượng đang được nghiên cứu.

Reflection: Phản tỉnh hay còn gọi là khả năng tự phản ánh. Rngers đã giới thiệu khái niệm này trong học thuyết của ông. Phản tỉnh là kỹ năng đi vào hệ tâm thức của mình để xem xét đánh giá. Chúng ta rất cần đến kỹ năng này, vì ngoài chức năng đánh giá, chúng ta còn có cơ hội xác định xem mình đang ở đâu, mình là ai, mình đã làm được những việc gì, và những điều gì mình sẽ làm tiếp tục. Phản tỉnh giúp chúng ta duy trì được sự liên hệ giữa chúng ta và thế giới bên ngoài.

Reformation: Quá trình vận động cải cách. Đây là khái niệm tái kiến thiết, tái tổ chức, nhằm kiện toàn những cơ cấu vận hành để đạt được mức hoạt động hiệu quả tối ưu nhất. Trong quá trình kiện toàn nhân cách, chúng ta sử dụng khái niệm này để chỉnh lý những thao tác chăm sóc sức khỏe tâm thần để có

những thích nghi đổi mới cần thiết.

Regression: Cơ chế tự vệ hoài cổ. Đây là khái niệm được Freud giới thiệu. Trong đó cá nhân thường né tránh thực tế và co cụm, muốn đào thoát bằng cách quay ngược trở lại với quá khứ vốn là những cột mốc mà họ đã vượt qua được. Ví dụ nhiều sinh viên rời nông thôn ra thành phố học và không thể xử lý được các nan đề đời sống ở thành phố nên họ đã nghĩ đến chuyện trở về quê. Hoặc họ luôn khao khát về dĩ vãng thay vì đầu tư năng lượng vào quá trình xử lý các nan đề ở thành phố.

Regret: Hối hận. Hối hận là chất liệu để khỏa lấp khoảng trống hối hận về những điều chúng ta đã làm, chưa kịp làm, cố ý làm để hại người khác. Hối hận chính là khao khát mình có thể làm lại một điều gì đó. Thường thì hối hận là một dạng năng lượng giúp chúng ta nhận ra giá trị giới hạn của mình. Tuy nhiên nếu có quá nhiều hối hận, chúng ta sẽ dễ mất niềm tin vào khả năng của bản thân.

Reincarnation: Tái thế, nhập thể, hay khái niệm phục sinh, sống lại chuyển qua một kiếp luân hồi khác. Đây là một khái niệm mượn trong tôn giáo nhằm

giải thích về số phận của chúng ta sau khi đi qua bên kia thế giới. Đây là những giải thích được mỗi người chúng ta chấp nhận ở những mức độ chủ quan rất khác nhau. Đây là hiện tượng bán tâm lý nhiều hơn là có cơ sở khoa học có thể kiểm chứng được.

Reinforce stimulus: Kích thích củng cố. Đây là những dạng kích thích có mục đích khuyến khích một hành vi được tái thực hiện nhiều hơn nữa trong tương lai. Chẳng hạn như chúng ta thấy đàn cá thường tụ tập nơi cầu ao vì nơi đó chúng luôn nhận được thức ăn do người ném xuống.

Reinforcer: Tác nhân củng cố. Đây là khái niệm chỉ về những kích thích có thể là phần thưởng hoặc hình phạt nhằm giúp cơ thể ứng xử dựa trên những giá trị phần thưởng hay hình phạt này. Trong liệu pháp, đây là khái niệm khuyến khích các hành vi lành mạnh được tăng lên.

Rejectivity: Trạng thái lãng quên chính mình. Hiểu kỹ hơn thì đây là trạng thái từ chối chính mình. Đây là não thức không chấp nhận bản thân, tự dày vò khiển trách chính mình một cách không cần thiết. Cần biết khiêm tốn là điều nên có, tuy nhiên quá khắt khe

với chính mình thực ra là một thói quen cần nên tránh.

Related: Sự liên hệ. Dù khác với một cá nhân, ta vẫn có thể liên hệ với họ được. Chúng ta thường có thói quen lý giải về cách người khác lý giải hoặc muốn tìm hiểu xem trong đầu người khác đang nghĩ gì. Chúng ta luôn tìm thấy những liên hệ với các đối tượng khác ở những mức độ khác nhau. Đây chính là một nét đặc trưng để chúng ta có thể hiểu và đối thoại với nhau.

Relatedness: Khái niệm liên hệ: Là con người, chúng ta ý thức được trạng thái tách rời (separateness) giữa mình với người khác, vì thế chúng ta luôn muốn vượt qua điều này. Con người là những sinh thể có nhu cầu liên hệ rất cao. Nhìn từ bên ngoài chúng ta chỉ là những ốc đảo, nhưng tự trong sâu thẳm chúng ta luôn liên hệ với nhau bằng một thềm lục địa.

Relative: Giá trị tương đối. Đây là khái niệm cho phép chúng ta đánh giá các sự kiện một cách khách quan. Chẳng hạn như tự do chỉ mang một giá trị tương đối. Chúng ta không hoàn toàn có được tự do (free) hay hoàn toàn bị ràng buộc (unfree). Và tự do

hay ràng buộc chính là những giá trị riêng. Vì chúng ta có quá nhiều giá trị riêng khác nhau nên trong quá trình trao đổi tư tưởng, sự khác biệt này được lấy mức trung bình nên các khái niệm thường chỉ có một giá trị tương đối.

Relax muscle: Kỹ năng thư giãn cơ bắp – một trạng thái sinh lý bình thản đối nghịch với trạng thái sinh lý lo lắng.

Relax atmosphere: Môi trường thả lỏng. Đây là một yêu cầu quan trọng trong liệu pháp, đặc biệt là trong liệu pháp phân tích tâm lý được Freud chủ xướng. Chính trong trạng thái thả lỏng chúng ta mới nhận diện được những giá trị trung thực nhất của các hệ cấu trúc tâm lý, từ đó tư tưởng của cá nhân được xác định và cội rễ của các nan đề cũng sẽ được xác định. Thả lỏng cho phép các xung lực được xuất hiện từ cõi vô thức lên bề mặt ý thức.

Religion: Tôn giáo. Đây là định nghĩa của một hệ thống niềm tin được xây dựng trên những lý luận giáo lý có hệ thống, giải thích được những giá trị thần học, cung cấp những câu trả lời cho nhu cầu đời sống tâm linh. Tôn giáo là tổ chức có hệ thống, có phẩm trật,

luật đạo và những hoạt động nhằm cung cấp những hướng dẫn cần thiết để con người có thể tìm thấy cân bằng khi họ đối diện với các nan đề thuộc địa hạt siêu nhiên, ý thức về sự chết và những giá trị thần học. Ngoài ra phần lớn các tôn giáo cung cấp những giáo huấn nhằm giúp con người sống thiện và sống có trách nhiệm hơn (xét về mặt tôn chỉ và lý thuyết). Tuy nhiên chính tôn giáo cũng là nguyên nhân của nhiều nan đề trên phương diện cá nhân và bình diện xã hội.

Reiigious impulse: Xung động có tính tôn giáo. Tôn giáo là một hiện tượng tâm linh và văn hóa. Vì đời sống tâm linh là một nhu cầu có liên hệ rất sâu với cõi tiềm thức. Sợ hãi chính là nguyên nhân hướng con người đến với tôn giáo. Darwin đã giới thiệu khái niệm xung động tôn giáo để giải thích rằng tôn giáo là một hiện tượng xảy ra khi con người có nhu cầu cân bằng đời sống tâm linh. Ông tin rằng tôn giáo đáp ứng nhu cầu cơ bản tìm được sự bình an trong đời sống, nhất là tôn giáo cung cấp cho chúng ta những an tâm về đằng sau sự chết vốn là một cõi thiêng liêng đầy những bấp bênh.

Religious life: Đời sống tu trì. Đây là những cá nhân chọn cho mình một hướng sống tránh né

những nhu cầu bình thường của những cá nhân bình thường khác. Không hẳn là xấu hay tốt hoặc đúng hay sai, lựa chọn của họ là một lựa chọn hướng đến một mục đích cao cả thiêng liêng có một quyền lực siêu nhiên nào đó thật sự cung cấp đủ cho họ nhu cầu tinh thần. Đời sống tu trì thiên về tâm linh tinh thần và thường coi vật chất chỉ là những phương tiện để họ có thể vươn lên với mục đích cao hơn thông qua các hành vi mang nội dung tôn giáo hoặc qua tinh thần phục vụ.

Renaissance: Vào thời đại Phục Hưng. Đây là một thời kỳ quan trọng trong lịch sử phát triển của loài người. Vào thời điểm này, con người bắt đầu nhìn thấy giá trị nhân văn của mình là trung tâm của vũ trụ. Vì thế vai trò của Thượng đế bắt đầu nhạt nhòa dần đi. Con người bắt đầu được hướng đến những lựa chọn tự do phóng khoáng hơn trong tiến trình đi tìm ý nghĩa giải phóng tự do cho riêng mình. Tôn giáo trong lúc này không còn vị trí độc tôn và là câu trả lời duy nhất.

Rene Descartes (1596-1560): Ông là cha đẻ của thuyết nhị nguyên. Ông đã để lại cho hậu thế nhiều công trình, trong đó ông đã tranh luận rằng thực tế (reality) bao gồm hai bộ phận hoàn toàn khác nhau đó

là chất liệu Vật Chất (material substance – resextensa) và chất liệu tư duy (thinking substance – res cogitans). Ông giải thích hai đại lượng vật chất và tư duy này có tác động lên nhau. Theo ông, các bộ phận cơ quan của cơ thể gởi những tín hiệu và thông tin đến trung khu ý thức (thông qua các tế bào não) đến với tuyến tùng quả (pineal gland), là một tuyến quan trọng nằm bên trong bộ não. Sau đó tại tuyến tùng quả là kho chứa đựng tất cả mọi khái niệm thuộc về ý thức. Tất nhiên vào thời điểm của ông thì đây là những giải thích hoàn toàn có thể chấp nhận được.

Rep grid: Bản trắc nghiệm vai trò cấu trúc tạp kỹ (role construct repertory test) mà nhiều người gọi là ô vuông rep. Đây là bản trắc nghiệm được George Kelly giới thiệu. Đây là một trắc nghiệm giúp cá nhân nghĩ ra 20 nhân cách và sau đó họ sẽ được hướng dẫn tìm ra một nhân cách chuẩn nhất. Đây là liệu pháp cho phép con người được nhìn thấy mình từ bên ngoài.

Repeated: Xu hướng lập lại. Đây là hiện tượng các cá nhân có xu hướng lập lại những hành vi nhất định trong tương lai. Đây có thể là do thói quen đã được định hình hoặc do kết quả của quá trình phản xạ

có điều kiện đã ổn định. Trong trị liệu, nếu các cá nhân có những hành vi thiếu hiệu quả tiếp tục tái diễn, nhà trị liệu sẽ giúp thân chủ nhận ra lợi ích của việc phá vỡ chu kỳ của các thói quen hành vi này.

Repression: Co cụm dồn nén. Cơ chế tự vệ dồn nén. Đây là một cơ chế tự vệ được Freud giới thiệu. Đây là quá trình các cá nhân dồn hết những cảm giác khó chịu vào cõi vô thức của mình. Đây là một hành vi thiếu lành mạnh vì cá nhân không đối diện trực tiếp với những nan đề mà thường né tránh chúng. Cần biết là để thăng tiến và phát triển, chúng ta không thể né tránh cuộc sống mãi được. Nhất là khi quá nhiều dồn nén đến một lúc nào đó sẽ trở thành độc tố phá hủy cân bằng trong hệ tâm thức của chúng ta.

Reproduce: Có thể diễn lại mô hình mẫu. Đây là khái niệm giải thích khả năng thể hiện của chúng ta qua quá trình học hỏi. Bằng chính những hành vi của chúng ta, các mô hình trước đó được tái diễn lại. Đây là giai đoạn chính thức cho thấy chúng ta đã hoàn thành một qui trình học tập. Không có khá năng diễn lại đồng nghĩa với quá trình học tập chưa được thực hiện hoàn tất triệt để.

Reproduction: Lập lại. Đây là quá trình thể hiện những thao tác đã học được trước đó.

Reproduction: Sinh sản. Đây là khái niệm sử dụng trong sinh vật học. Đây là một bộ phận quan trọng trong tiến trình sinh hoạt kinh nghiệm làm người. Đây là một bộ phận tiêu tốn khá nhiều năng lượng sinh lý và năng lượng tinh thần của chúng ta. Nhìn chung thì đây là một bộ phận quan trọng trong hành trình sống và là trung tâm điểm của rất nhiều cá nhân trong chúng ta.

Repudiation: Chối bỏ cuộc sống. Đây là một xu hướng không lành mạnh vì con người đã chối bỏ cuộc sống. Họ không còn niềm tin vào những giá trị nhân văn tích cực. Với họ cuộc sống không còn những cơ hội thể hiện và vươn lên. Đây là một não thức tù đọng, trói buộc và bất cần. Đôi lúc thái độ này xảy ra khi một cá nhân không được người chung quanh đánh giá và trân quý những hành vi đóng góp của họ.

Resigning: Từ chức hay từ chối. Một thái độ khá phổ biến là nhiều người trong chúng ta thường từ chức hay từ chối quá trình phát triển của mình. Lý do có thể vì tuổi tác, vì sức khỏe, và vì những lý do quan

hệ khác. Tuy nhiên chúng ta không nên từ bỏ hoàn toàn các chức năng vai trò sinh hoạt của mình. Vì cuộc sống không bao giờ đóng cửa với bất cứ ai và chúng ta không bao giờ cạn kiệt những cơ hội được đóng góp và phấn đấu.

Resistance analysis: Phân tích hành vi chống đối. Đây là một khái niệm áp dụng trong liệu pháp. Thường thì hành vi chống đối của thân chủ luôn chứa đựng một thông điệp ngầm mà nhà liệu pháp cần giải mã. Cần biết là trong đối thoại chúng ta luôn luôn không trình bày cụ thể những cảm xúc và tư tưởng của mình. Trong liệu pháp những thông điệp có thể càng phức tạp hơn. Vì thế một nhà liệu pháp có kỹ năng chính là nhà liệu pháp có kinh nghiệm giải mã các hành vi chống đối này.

Restless: Bức xúc. Đây là trạng thái cơ thể có quá nhiều năng lượng tiêu cực chi phối. Khả năng xử lý và phán đoán bị nhiễu sóng. Ý thức bị tê liệt và cảm tính xung động hoàn toàn làm chủ. Đây là một trạng thái sức khỏe tâm thần không ổn định. Nhất là khi cơ thể phải đương đầu quá nhiều sức ép.

Respects from others: Nhu cầu được người

khác tôn trọng. Đây là một nhu cầu quan trọng trong việc điều tiết một tình trạng sức khỏe tâm thần lành mạnh. Chúng ta có nhu cầu được người khác chấp nhận và được đánh giá những đóng góp của chúng ta. Một điều cần nắm vững ở đây là để người khác tôn trọng chúng ta, chúng ta cần phải tôn trọng người khác trước.

Respects: Tôn trọng. Theo Rogers nhà liệu pháp cần tôn trọng, nhắm đến điều tích cực một cách vô điều kiện của thân chủ. Cần biết là thân chủ cần được tôn trọng với một bản vị xứng đáng. Họ tuy có những nan đề nhưng điều này không thể được sử dụng để đánh giá. Khi chúng ta ý thức được rằng con người là những sinh thể cần có nhu cầu được sống thoải mái hạnh phúc, chúng ta cần đánh giá cao can đảm của họ trong quá trình tìm đến với trị liệu.

Restrict: Nhu cầu được kiểm soát hoặc chế ngự một cách thái quá. Nhiều lúc chúng ta cứng nhắc trong nếp nghĩ và giới hạn những cơ hội thăng tiến của mình. Đây là trạng thái thiếu uyển chuyển và sống quá nguyên tắc, quá kỷ luật, và luôn luôn nhắm vào những phạm trù đạo đức. Điều này có thể sẽ khiến cho cá nhân trở thành xa lạ, khó tiếp cận.

Restaints: Kiềm chế. Đây là khả năng kiềm chế. Trong trị liệu kiềm chế được coi là những công cụ cần thiết giúp chúng ta có những hướng dẫn trong quá trình phấn đấu đạt được những kỷ luật bản thân. Ngoài ra đây cũng là khái niệm diễn tả những kiềm chế không cần thiết khi chúng ta cần thả lỏng để vươn đến những khu vực cần được thả lỏng.

Restrict in abundance: Kiểm soát dân số. Đây là khái niệm áp dụng trong sinh vật học. Trong thuyết tiến hóa, các chủng loại phải tự kiểm soát và điều tiết không trở nên rơi vào tình trạng lạm phát dân số. Lạm phát dân số chính là dấu hiệu nguy hiểm đối với tình hình chung của một chủng loại.

Restrictive: Cứng nhắc. Trạng thái quá nguyên tắc đến độ cực đoan. Đây là một thái độ hạn chế những cơ hội khám phá trưởng thành của mình. Cá nhân có những não thức kỷ luật thái quá. Quan hệ với họ trở nên rất khó khăn.

Resurrection of the body: Tin vào sự sống lại của cơ thể. Đây là khái niệm mượn từ Đạo Cơ đốc khi một nhân vật quan trọng trung tâm của tôn giáo này là Chúa Jesus được các tín đồ của ông tin rằng ông

đã sống lại từ cõi chết.

Retention: Giữ lại. Theo Bandura đây là khả năng lưu giữ trí nhớ về những gì chúng ta đã tập trung chú ý vào. Đây là giai đoạn những chuỗi hình ảnh (imagery) hay ngôn ngữ (language) có những đóng góp vào quá trình lưu trữ dữ kiện.

Reveal its light: Chiếu sáng. Theo Boss, thế giới không phải là một đại lượng để chúng ta có thể phân tích hay lý giải, mà thế giới là một đại lượng sẽ tự nó trình bày và chiếu sáng. Đây là một khái niệm khá trừu tượng được sử dụng trong tâm lý hiện sinh.

Reverberation of futility: Dư âm của trạng thái vô dụng. Đây là cảm giác trống trải vô vị, đời sống tẻ nhạt, tâm thần uể oải suy nhược, tinh thần thiếu sức sống, nhiệt tình ở mức thấp nhất, cá nhân thiếu hẳn khả năng phấn đấu. Đây là trạng thái xảy ra sau một thời gian dài gặp quá nhiều thất bại trong cuộc sống.

Revsersibility: Khả năng tư duy hoán chuyển. Theo Piaget đây là quá trình quay ngược về ban đầu. Ví dụ ta bẻ một khối đất sét ra làm nhiều mảnh, trẻ sẽ biết khi vo lại, chúng ta sẽ có một lượng đất sét bằng lượng đất sét lúc ban đầu. Đây là khả năng phán đoán

xử lý chỉ xảy ra khi trẻ được từ 7 tuổi trở đi.

Rewards: Phần thưởng. Đây là khái niệm sử dụng trong tâm lý hành vi. Phần thưởng được coi là một trong những đại lượng quan trọng trong quá trình khuyến khích và thúc đẩy chúng ta phấn đấu. Giống hình phạt, phần thưởng có nhiều loại, nhiều hình thức. Phần nhiều thì phần thưởng có tác dụng lâu dài hơn hình phạt và có nhiều ảnh hưởng tích cực hơn hình phạt.

Rhythm: Tính chu kỳ. Đây là một đại lượng quan trọng trong việc hình thành tạo nên một hành vi phản xạ có điều kiện. Nếu cá nhân không tạo ra được một liên hệ có tính chu kỳ giữa hành vi và phần thưởng, hành vi sẽ được thiết lập. Nhất là khi cá nhân không còn nghĩ rằng phần thưởng – chỉ là một sự xuất hiện tình cờ ngẫu nhiên.

Rigidity: Cố định. Đây là khái niệm ngụ ý khi hệ tâm thức của chúng ta ngắn và hẹp nên cơ hội cho bệnh lý dễ dàng xảy ra. Nhất là khi chúng ta thiếu khả năng điều chỉnh mở rộng, nên khi những hiện tượng cuộc sống không trùng với khung tư duy quá hẹp, chúng ta sẽ có nhiều cơ hội tin rằng mình không bình

thường. Để khắc phục tình trạng này, chúng ta rất cần đến một khung tư duy mở rộng.

Rigorous thinking: Suy nghĩ thật kỹ. Khi tiếp cận với các hiện tượng qua ngả khoa học, chúng ta rất cần đến những cấu trúc tư duy thật chặt chẽ, được gọi là suy nghĩ thật nghiêm túc. Vì trong khoa học, tính chính xác được đòi hỏi rất cao.

Role–confusion: Nhầm lẫn về vai trò của mình. Chúng ta luôn có những vai trò khác nhau để tiếp cận với các đối tượng khác nhau. Đây là một hiện tượng đến với chúng ta khá tự nhiên, tuy nhiên với một số cá nhân thì điều này trở thành một nan đề. Ví dụ như một em học sinh không phân biệt được vai trò của mình nên đối xử với thày cô cũng như em đối xử với các bạn học sinh khác. Điều này gây ra không ít những khó khăn trong sinh hoạt hàng ngày.

Role construct repertory test: Xây dựng cấu trúc nhân định. Đây là khái niệm trong bảng trắc nghiệm vai trò cấu trúc tạp kỷ của George Kelly mà nhiều người gọi là ô vuông rep (rep grid). Đây là liệu pháp giúp cho các cá nhân tìm được một giá trị nhân định lành mạnh cho mình.

Right action: Chánh nghiệp. Đây là đạo – đạo dạy con người hãy biết xử thế sao cho đúng với nhân vị và phẩm cách, tránh xa những hành vi gây đau đớn và nguy hiểm như giết chóc, trộm cắp, hoặc những hành vi tính dục thiếu trách nhiệm. Đây là khái niệm mượn từ Bát Đạo trong kinh Phật.

Right Aspiration: Chánh tư duy. Đây là não thức giúp con người có những khát khao chuẩn mực, biết hy sinh và tận tụy, giải thoát mình khỏi những ràng buộc, những hằn học, và những não trạng vô tâm hờ hững. Đây là khái niệm cá nhân tự hoàn thiện và thăng tiến, vốn chỉ đạt được khi con người trải qua đau khổ bắt đầu thực hiện bước đầu tiên vươn lên. Đây là khái niệm mượn trong Bát Đạo của kinh Phật.

Right Concentration: Chánh định. Đây là lối tham thiền trong đường hướng sinh hoạt vốn cần đến khả năng cố gắng tập trung để tẩy rửa và dọn sạch những lưu luyến về vật chất và tư dục, những tư tưởng né tránh, lầm lạc trong cõi u mê để ta có thể nhận thức được rằng mọi giá trị trong đời sống không thể tuyệt hảo, bền vững vĩnh hằng. Đây là khái niệm mượn trong Bát Đạo của kinh Phật.

Right Effort: Chánh tinh tấn. Đây là huấn đạo hướng con người đến việc kiểm soát và kiềm chế tâm trí của chúng ta và cả nội dung của những tư tưởng, đơn giản đây là cách khuyến khích chúng ta hãy thực hiện để thăng tiến đời sống nề nếp tinh thần. Đây là khái niệm mượn trong Bát Đạo của kinh Phật.

Right Livelihood: Chánh mạng. Đây là huấn đạo khuyên răn con người hãy sống thật thà, hiền lành, bất bạo động, không gây khổ đau cho người khác. Đây là khái niệm mượn trong Bát Đạo của kinh Phật.

Right Mindfulness: Chánh niệm. Đây là phạm trù huấn đạo có liên hệ đến tham thiền (mediation) tập trung vào quá trình chấp nhận những tư tưởng và cách nhìn, một sự quan tâm và tiếp cận bạch thoại (bare attention) qua những sự kiện hoàn toàn không có bất cứ những thái độ suy diễn câu nệ vướng víu nào. Đây là lối tìm đến sự thanh thản trong bối cảnh đời sống bình dị hàng ngày. Đây lá khái niệm mượn trong Bát Đạo của kinh phật.

Right Speech: Chánh ngữ. Đây là giáo huấn khuyên răn chúng ta nên tránh xa, không vướng vào

những cạm bẫy nói dối, đơm điều đặt chuyện, và những lời nói có tính cách cay độc, gây tổn thương và làm mất đi tinh thần hòa khí xây dựng. Lời nói thường là thái độ đóng cửa lòng được nhận ra dễ nhất, và cũng là cách dễ nhất để con người làm tổn thương đến người khác. Đây là khái niệm mượn từ Bát Đạo trong kinh Phật.

Right view: Chánh kiến. Đây chính là khả năng hiểu biết về Tứ Diệu (Four Noble Truths) – vốn là bốn chân lý, đặc biệt là hình thái tự nhiên của tất cả mọi vật đều là không hoàn hảo tuyệt đối, không bền vững muôn đời, và không thật sự quá quan trọng. Phần nhiều chính chúng ta đã tự làm khổ mình (self–inflicted suffering) do những hành vi mang tính đeo bám lưu luyến, thù hận, hằn học và đóng chặt cửa lòng của mình lại. Đây là khái niệm mượn trong Bát Đạo của kinh Phật.

Ritual: Nghi thức. Đây là những hành vi xuất hiện trong bối cảnh sinh sản của thế giới động vật. Những hành vi mang tính nghi thức là những kênh tiếp cận nhằm trình bày những khả năng (virtue) của con đực giành cho con cái. Chẳng hạn như loài chim công có con đực xòe bộ lông, nhiều thú vật có những cách tỏ

tình qua nghi thức. Đây là những đặc tính bản năng. Con người nhờ có ngôn ngữ nên họ chuyển nghi thức này qua những kênh tỏ tình đặc biệt khác.

Role models: Gương mẫu sống. Đây là khái niệm gương mẫu vai trò. Trẻ em rất cần đến những vai trò gương mẫu vì phần lớn các em sẽ ứng xử sau này dựa trên những gương mẫu các em học tập khi còn bé. Xin xem positive models.

Role–playing: Tập các vai trò. Vì Geroge Kelly có những kinh nghiệm về sân khấu kịch nên Kelly rất thích huấn luyện các thân chủ thực hành các hoạt cảnh qua hình thức tập đóng các vai trò khác nhau. Đây chính là cách tốt nhất để các cá nhân hiểu được người đối tác của mình và hiểu được chính mình qua lăng kính của người khác. Trong liệu pháp, cả hai nhà liệu pháp và thân chủ thay phiên nhau đổi vai trò để thân chủ nhận ra được cảm giác của mình và cảm giác của người khác.

Role theory: Học thuyết vai trò. Goroge Kelly tin rằng học thuyết của ông là học thuyết vai trò. Ông luôn khuyến khích chúng ta nhận ra vai trò của mình và ứng xử phù hợp với các vai trò ấy. Việc xác định một

nhân định phù hợp chính là để chúng ta xác định vai trò của mình.

Rollo May (1909 – 1994): Ông là người tiên phong trong tâm lý hiện sinh và cũng là người được biết đến với những đóng góp quan trọng trong các học thuyết nhân cách cá tính.

Rootedness: Nguồn cội. Theo Erich Fromm chúng ta có nhu cầu liên hệ với cội rễ nguồn gốc của mình. Chúng ta cần có cảm giác mình có liên hệ với tổ tiên, nhân loại, môi trường và vũ trụ. Nói khác đi ở nhiều cấp độ khác nhau, chúng ta là những sinh thể luôn có xu hướng liên đới với môi trường chung quanh, với cội nguồn, và luôn tìm mọi cách để thể hiện những đặc tính của cội nguồn, tự hào về cội nguồn.

Rorscharch's test: Đây là trắc nghiệm gồm nhiều bức hình và những hình vẽ không có nội dung cụ thể và các cá nhân khi được đánh giá sẽ trình bày cảm nghĩ của mình về những tấm hình không có nội dung cụ thể này. Mục đích là qua cảm nghĩ của cá nhân, chúng ta có thể hiểu được cốt lõi tư tưởng của họ. Vì những cảm nghĩ của họ luôn có những liên hệ tối thiểu với cõi tâm thức. Xin xem Inkhlots test và Projective

techniques.

Ruling type: Tuýp người thích điều khiển. Đây là tuýp người thích được kiểm soát và điều khiển người khác. Họ có xu hướng tự cho mình những đặc quyền đặc lợi, tự cho mình có vị trí vai trò quan trọng hơn những người khác. Đây là một thái độ rất ấu trĩ và thiển cận, đôi lúc gây ra những khó khăn cho họ và cho người khác. Cần chú ý rằng đây là những cá nhân không có quyền hành nhưng họ ứng xử như họ có quyền hành. Thái độ lành mạnh cần thiết là đối xử bình đẳng, dung hòa, và tinh thần tôn trọng người khác.

Run down: Phân tán. Carl Jung giới thiệu khái niệm cho rằng năng lượng tâm lý có thể phân tán nếu chúng ta không sử dụng chúng hiệu quả. Khi năng lượng tâm lý bị sử dụng lãng phí, chúng ta sẽ mất đi những cơ hội sử dụng chúng cho những mục đích quan trọng cần thiết hơn.

Ruthtessness: Thô tục lạnh lùng. Theo Maslow đôi lúc những cá nhân đạt được cảnh giới giác ngộ vẫn có những giây phút bất ngờ bùng lên những cảm xúc rất thô tục, lạnh lùng (cold), và mất hẳn đi tính hài hước của mình (loss of humor), trở nên

hống hách và tự phụ. Điều này chứng minh rằng ngay cả khi chúng ta được coi là trưởng thành nhưng vẫn có những giây phút ứng xử rất ấu trĩ và vô ý thức. Điều này là một nhắc nhở rằng con người là những sinh thể chẳng bao giờ đạt trạng thái thập toàn.



Chữ S



Sadist: Bạo dâm. Đây là một khái niệm so sánh. Người bạo dâm là người thích hành hạ người khác mỗi khi họ có hoạt động tình dục. Đây là một lối so sánh ẩn dụ cho thấy nhiều thái độ hành vi thiếu công bằng xảy ra vì người khác đồng thuận cho phép các hành vi thiếu lành mạnh này xảy ra. Xin xem masochism.

Sadness: Buồn chán. Đây là một trạng thái cảm xúc rất tự nhiên đối với chúng ta. Nhiều lúc năng lượng tâm lý xuống thấp, chúng ta rơi vào trạng thái mệt mỏi, cảm giác buồn vì hệ tâm thức đi lệch ra khỏi quỹ đạo vận hành. Cảm giác buồn chán bình thường sẽ qua đi. Tuy nhiên nếu tình trạng này kéo dài quá mức bình thường, rất có thể cá nhân đã có những nan đề tâm lý cần được tháo gỡ.

Sale resistance: Thái độ dè dặt phản đối của phụ nữ. Đây là khái niệm cho rằng phụ nữ có nét hấp dẫn nhờ thái độ chống lại tiếp thị kín đáo. Đây là phản

ứng rất khác vôi não trạng của nam giới khi họ có xu hướng tiếp thị trong bối cảnh chọn lựa và chinh phục bạn tình.

Salemanship: Khả năng tiếp thị ga-lăng của nam giới. Đây là một đặc tính quan trọng của nam giới trong bối cảnh chinh phục và chọn lựa bạn tình. Thường thì đàn ông được đánh giá có điểm cao nhờ khả năng tiếp thị ga–lăng. Đây là một nét đặc trưng của tất cả nam giới. Đây được coi là dấu vết của bản năng gần gũi với thế giới thú vật.

Samsara: Phật tính. Đây là khái niệm giành cho các bậc Bồ Tát là người có lòng vị tha và nhân từ đến độ họ muốn phổ độ chúng sanh qua những hiện thân hiện tại để mọi người được cùng đến cõi Niết Bàn với họ. Đây là hình ảnh của những cá nhân luôn đồng cảm và có lòng thương yêu đến tha nhân đồng loại.

Sane: Tình trạng tỉnh táo. Con người có nhu cầu trang bị cho mình một nhân vị, một cảm giác cá nhân độc nhất để có thể duy trì tình trạng tỉnh táo. Trạng thái tỉnh táo hiện diện khi chúng ta biết mình là ai, cần làm gì, đối xử ra sao với vai trò của bản thân.

Đây là tình trạng khi hệ tâm thức cân bằng và hoạt động có hiệu quả nhất.

Sanguine: Tuýp người ấm áp và ẩm. Đây là tuýp người vui vẻ và thân thiện một cách tự nhiên, có ích cho xã hội. Họ nhiệt tình và năng nổ không ngại khó, sẵn sàng nhập cuộc và không quản ngại. Họ là mẫu người có nhiều nhiệt huyết và tỏ ra luôn dồi dào năng lượng.

Sanskrit: Kinh Phạn. Đây là một tác phẩm chứa đựng nhiều triết lý sâu sắc có liên hệ rất gần gũi với các triết lý nền tảng cơ bản trong tâm lý hiện sinh.

Saturated: Bão hòa. Chúng ta luôn có nhiều hệ nhu cầu khác nhau. Những nhu cầu vật chất sẽ dễ bão hòa khi chúng ta có đủ. Một số nhu cầu không bao giờ bão hòa và những nhu cầu này là các nhu cầu thuộc lĩnh vực tâm lý tinh thần.

Scales: Thang đánh giá. Đây là những thang đo đạc giá trị của các đại lượng. Thang đánh giá có thể đo các đại lượng có giá trị con số. Với những giá trị đại lượng trừu tượng việc đánh giá vẫn có thể thực hiện được, tuy nhiên đây là cách đo đạc được chuyển qua hệ đo đạc từ bậc ít nhất đến nhiều nhất, thấp nhất

đến cao nhất, với những nấc đo nằm ở giữa để xác định giá trị phân định.

Scanning technology: Kỹ thuật quét rọi hình. Đây là một kỹ thuật giúp các nhà nghiên cứu tìm hiểu được những phản ứng của các tế bào não.

Schedules of reinforcement: Lịch áp dụng các tác nhân củng cố. Đây là khái niệm khoảng chu kỳ thời gian áp dụng giữa hai lần có phần thưởng trong việc thiết lập một phản xạ có điều kiện. Một số lịch áp dụng các tác nhân củng cố có hiệu quả hơn những lịch áp dụng khác.

Schemas: Sơ đồ đại cương. Đây là khái niệm mô tả về những phản ứng hướng dẫn có tính tổ chức. Chúng ta là những sinh thể luôn có nhu cầu sắp xếp tổ chức. Khi tính năng nhu cầu này không được bảo đảm, chúng ta sẽ dễ rơi vào trạng thái bối rối, lo lắng. Sơ đồ đại cương giúp chúng ta ổn định và như thế chúng ta có thể xử lý nhanh vì các phương án được truy cập bởi những quyết định được tạo ra một cách nhanh chóng.

Schizoid style: Tuýp người mắc cỡ thái quá. Họ là tuýp người thích né tránh và co cụm, cố ý xa lánh những môi trường đông người. Họ không cảm thấy tự

nhiên thoải mái ở nơi công cộng. Cảm giác lấn cấn âu lo, ngại ngùng đã giảm hẳn khả năng phát triển của họ. Cần biết là một cá nhân có hệ tâm thức lành mạnh là cá nhân có thể thích ứng trong mọi điều kiện hoàn cảnh.

Schizophrenia: Bệnh tâm thần phân liệt. Đây là một căn bệnh khi cá nhân đánh mất sự liên hệ giữa bản thân mình với thế giới chung quanh và đánh mất ý nghĩa nhân vị của mình: Họ thường có những tâm thức rời rạc, mất đi khả năng ổn định để xử lý. Bệnh do các rối loạn chức năng của não nhiều hơn là do nguồn gốc tâm lý.

School of thoughts: Trường phái tư tưởng. Đây là khái niệm một trường phái tâm lý xuất hiện sau đó có nhiều người tham gia biến trường phái này trở thành một học thuyết có vị trí quan trọng trong ngành tâm lý học. Ví dụ như tâm lý hiện sinh là một trường phái tư tưởng.

Scientific method. Phương pháp khoa học. Đây là một khái niệm quan trọng trong nghiên cứu. Với nghiên cứu tâm lý, phương pháp khoa học thường được coi là những nghiên cứu thí nghiệm nhằm xác

định được mối liên hệ giữa nguyên nhân và kết quả của một hiện tượng.

Second nature: Bản năng thứ hai. Đây là khái niệm nhiều hành vi chúng ta thực hiện quá nhiều lần, quá quen thuộc đến mức chúng trở thành một phần của chúng ta. Ví dụ một nhân viên đánh máy tốc ký sau 20 năm thì việc đánh máy đã trở thành một bản năng thứ hai. Một giáo viên dạy toán sau 10 năm sẽ hiểu về các công thức của giáo án như họ hiểu lòng bàn tay của mình. Trong bối cảnh xã hội, vô thức xã hội đã trở thành một bản năng thứ hai, có những tác động lên những hành vi của chúng ta, ngay cả trong trường hợp chúng ta không muốn.

Secondary process: Quá trình xử lý thứ cấp. Đây là quá trình xử lý chuỗi khi các phản ứng đầu tiên xảy ra và bước kế đến là quá trình xử lý thứ cấp. Quá trình xử lý cơ bản là những xử lý ở nội dung rộng và quá trình xử lý thứ cấp lá quá trình xử lý có nội dung cụ thể và trực tiếp hơn.

Secondary circular reaction: Phản ứng vòng tròn cấp 2. Theo Piaget từ 4 đến 12 tháng tuổi: trẻ phát triển đến giai đoạn phán ứng vòng tròn cấp hai, có

những dấu hiệu thao tác liên hệ với thế giới bên ngoài một cách có chủ ý. Trước đó trẻ hoàn toàn không có khả năng này.

Self-absorption: Chìm đắm vào riêng cá nhân bản thân mình. Đây là hiện tượng được quan sát rõ nhất ở những cá nhân lao động nghệ thuật, các nhà nghiên cứu, các học giả, nhà sáng tác, các bậc chân tu. Tuy nhiên một số cá nhân khác có xu hướng này và một phần lớn năng lượng được tập trung vào bản thân thay vì được chuyển tải ra những quan hệ đối với môi trường sống chung quanh.

Self-actualization: Não thức giác ngộ. Đây còn là não thức cảnh giới nhận ra chính mình. Đây là khái niệm được Adler giới thiệu vào ngành tâm lý học. Khi cá nhân nhận ra chính mình nên nhu cầu tranh giành ảnh hưởng không còn là một nhu cầu gay gắt bức xúc như trước đó họ vẫn theo đuổi.

Self-affirmation: Xác định được bản thân của mình. Càng nhập cuộc và càng mở rộng khái niệm chính mình ra với những đại lượng tồn tại trong cuộc sống, chúng ta nhận ra chân dung giá trị của mình rõ hơn. Xác định được ý nghĩa bản thân mình là một

cảnh giới trưởng thành khi định nghĩa tuyên ngôn sống đã đạt được.

Self-analysis: Tự phân tích bản thân. Đây là những phương pháp để các thân chủ tự phân tích và đánh giá bản thân. Những kết luận họ rút ra được sẽ giúp họ nhận ra những điều cần làm và cần tránh trong tiến trình thăng tiến bản thân. Đây là một giai đoạn khi liệu pháp sắp sửa kết thúc.

Self archetype: Nguyên mẫu bản thân. Đây là một nguyên mẫu cơ bản nhất. Nguyên mẫu này có hai đặc tính chức năng là bắt nguồn từ những khung sườn giá trị nội tại và từ những kinh nghiệm thu thập được trong cuộc sống.

Self-awareness: Khái niệm ý thức bản thân. Đây là một nét đặc trưng của hầu hết học thuyết tâm lý nhân cách. Khái niệm bản thân là nền tảng để chúng ta thiết lập những công thức tiếp cận với môi trường sống từ khả năng và điều kiện của bản thân. Khái niệm ý thức bản thân còn được hiểu như một định nghĩa toàn diện về những giá trị nhân sinh của một cá nhân.

Self-doubt: Hoài nghi vào bản thân. Theo như

lời Erikson nói, nếu chỉ dựa vào trí tưởng tượng của mình, chúng ta sẽ trở thành hống hách và tự phụ. Vì thế trong nhiều trường hợp hoài nghi vào bản thân sẽ giúp chúng ta cẩn thận và cảnh giác nhiều hơn nữa trong quá trình tiếp cận với các cá nhân khác. Tuy nhiên nếu hoài nghi vào khả năng của mình một cách thường xuyên, chúng ta sẽ chẳng bao giờ có đủ can đảm để thực hiện những điều chúng ta muốn và cần thực hiện.

Self-observation: Tự quan sát mình. Đây là một thái độ cảnh giác rất cần nên có. Quan sát bản thân là một thói quen giúp chúng ta không hợm mình, cẩn tắc trong ứng xử và luôn có những chừng mực nhất định trong xử lý. Đây là một đặc tính của những người khiêm tốn và của những nhà tu đúng nghĩa.

Self-centered fictions: Khung tiểu thuyết ích kỷ. Nhiều người trong chúng ta thường có một khung tiểu thuyết ích kỷ và đây là một khung tư duy thiếu lành mạnh. Đây là trạng thái yếm thế; thiếu tự tin nơi người khác và những giá trị tinh thần nhân văn khác. Họ luôn băn khoăn với ý tưởng rằng lo cho bản thân họ là điều nên làm. Thật ra ích kỷ luôn có hại cho người mang tâm trạng này.

Self control therapy: Liệu pháp tự kiểm soát. Đây là hướng liệu pháp kỷ luật bản thân. Liệu pháp này đòi hỏi ý thức cá nhân của thân chủ rất cao. Đây là liệu pháp được thiết kế với sự tham gia tích cực của cá nhân. Thông qua liệu pháp này, cá nhân sẽ có cơ hội phản tỉnh và điều tiết các hành vi của mình. Từ đó họ sẽ có những kỹ năng biết lắng nghe bản thân và biết tôn trọng người khác.

Self-conscious: Ý thức về bản thân. Một điều tương đối dễ nhầm lẫn là chúng ta tin rằng mọi người đều có ý thức bản thân giống nhau. Trên thực tế không phải điều này bao giờ cũng đúng. Chúng ta có nhiều cá nhân có những ý thức bản thân rất kém. Họ là người không có ý thức về chính mình. Họ sống trượt và không nhận ra rằng ý thức về bản thân là một bộ phận quan trọng trong cách họ ứng xử với người khác. Nói khác đi ý thức bản thân là điều kiện đầu tiên để chúng ta có ý thức về người khác. Theo Rollo May thì đây là một giai đoạn phát triển trong việc hoàn thiện nhân cách của chúng ta.

Self-contracts: Tự ký kết hợp đồng với mình. Đây là một khái niệm trong liệu pháp. Khái niệm này đặc biệt chú trọng đến lòng tự trọng của thân chủ khi

họ tự nguyện có những cam kết cần thiết. Tự ký hợp đồng với mình rất gần gũi với tự đề ra cho mình một kế hoạch hành động trong đó cá nhân sẽ đề ra những bước hành động cụ thể và sẽ hoàn thành những bước hoạt động này.

Self-control: Khả năng tự kiềm chế. Đây là một khái niệm cần thiết trong việc xây dựng một cá tính lành mạnh. Chúng ta là những sinh thể luôn chịu tác động của những xung động năng lượng. Sự có mặt của các kích thích từ môi trường luôn là một bộ phận của đời sống chúng ta. Khả năng tự kiềm chế giúp chúng ta có đủ thời gian để xử lý các tình huống một cách thỏa đáng trước khi có một quyết định tối hậu về những hành vi của mình.

Self-defeating: Hành vi mang tính tự hủy hoại. Trong nhiều trường hợp khi cá nhân rơi vào trạng thái quá tải, bức xúc lớn, hoặc hoàn toàn mất phương hướng, nhiều cá nhân mượn những hành vi thiếu lành mạnh để xử lý các nan đề. Không may là họ đã sử dụng các kênh van xả độc hại tự hủy hoại mình như rượu và thuốc phiện, tự dằn vặt nhốt mình vào thế giới cô độc, bất cần và bỏ hẳn việc tự chăm sóc bản thân mình.

Self-definition: Tuyên ngôn làm người của mình. Đây là một khái niệm quan trọng trong hành trình làm người. Không có một tuyên ngôn cho mình, chúng ta sẽ khó tìm được một sự liên hệ với chung quanh. Nói khác đi, chính tuyên ngôn làm người đã cho chúng ta có một điểm xác định trong mối tương quan với những cá nhân khác. Ngoài ra tuyên ngôn làm người còn cung cấp cho chúng ta những khoảng tự tin cần thiết.

Self-determinism: Quyết định vươn lên. Đây là trạng thái chúng ta quyết định xây dựng cho mình một nhân vị đầy đủ và kiện toàn. Chúng ta đầu tư vào giáo dục, lao động và tích lũy, xây dựng gia đình và có con cái, xây dựng các mối quan hệ, thực hiện những ước mơ hoài bão của mình. Quyết định vươn lên không chỉ là một nhu cầu mà còn là một đặc tính phân biệt giữa con người và động vật.

Setf-discipline. Kỷ luật bản thân. Đây là một khái niệm hiểu rộng ra có nghĩa là chúng ta có tinh thần ý thức tự giác trong việc áp dụng các hình thức kiềm chế để giữ cho nhân cách của mình được kiểm soát. Hiểu theo nghĩa hẹp, đây là hành vi của những nhà khổ tu khi họ tự kỷ luật bản thân mong đạt được

những giới cảnh tinh thần thuần tuý và minh mẫn. Trong lăng kính của các nhà khổ tu thì kỷ luật chính là một hình thức vượt qua những ràng buộc của các xung động dục năng vốn luôn là một bộ phận của cõi trần.

Self-discovery: Tự khám phá. Đây là khái niệm chỉ về những lần các cá nhân khi phản tỉnh đã cố gắng tìm kiếm và xác định những mặt mạnh và mặt yếu của mình. Đây là một chức năng cần thiết trong hành trình thăng tiến đời sống. Chúng ta cần đầu tư một chút thời gian để tự khám phá mình, chúng ta sẽ nhận ra những giá trị mà chúng ta chưa có dịp tìm hiểu. Khám phá mình chính là hành động quan trọng trong quá trình xây dựng định nghĩa nhân cách của mình.

Self-effacing: Tự gạt bỏ mình. Đây là khái niệm được Karen Horney giới thiệu. Đây là khái niệm nói về những cá nhân quá nhiều mặc cảm tự ti. Thường thì họ thiếu những nỗ lực xây dựng, sống lãng phí thời gian của mình, tự coi là mình không quan trọng. Đây là não thức lệch lạc vì thực ra trong mỗi chúng ta luôn có những giá trị nhân văn rất cần được khai thác sử dụng.

Self-esteem: Lòng tự trọng. Đây là nhu cầu cao hơn là nhu cầu được tôn trọng. Trong cuộc sống, đại đa số chúng ta nhắm đến được người khác tôn trọng. Tuy nhiên rất ít người có thời gian để tìm hiểu và nhận ra rằng để người khác tôn trọng mình, chúng ta phải biệt tự trọng mình trước. Nói khác đi tự trọng là bước đầu tiên để được tôn trọng. Khi mình biết tự trọng, lúc đó mình sẽ tôn trọng người khác. Như một hệ quả tất yếu, người khác sẽ bắt đầu tôn trọng chúng ta. Tự trọng chính là giữ cho mình có một nhân vị nhất quán.

Self-exammation: Nghiên cứu về bản thân mình. Đây là quá trình tự đánh giá. Chúng ta sẽ phân tích và kết luận về những gì mình có mình chưa có và những điều mình cần nên có. Nghiên cứu về bản thân đi xa hơn đánh giá bản thân. Trong nghiên cứu bản thân, chúng ta sử dụng cả những yếu tố nội tại và yếu tố ngoại cảnh để xác định được con người của mình giữa tương quan của thế giới nội tâm và thế giới ngoại cảnh.

Self-deafeating beliefs: Tư tưởng chống lại chính bản thân chúng ta. Đây là một dạng niềm tin lệch hướng. Những niềm tin sai lệch này có ảnh

hưởng lên chúng ta nhưng chúng ta không biết. Đơn giản là chúng ta tin rằng những giá trị không lành mạnh là điều chúng ta cần. Vì thế chúng ta không nhận ra những tác hại của các tư tưởng này. Đây là một dạng thức được so sánh khi càng khát ta càng uống thêm nước muối và kết quả là ta càng khát thêm.

Self destructiveness: Tự tàn phá mình. Đây là hệ quả xảy ra khi một người có thái độ hằn học muốn tàn phá thế giới, nếu bị ngăn chặn bởi những hoàn cảnh hiện tại, những xung lực ấy sẽ quay ngược trở lại tấn công họ, dẫn đến những hành vi tự hủy hoại mình. Đây là một dạng thức so sánh khi chúng ta tự đặt bẫy hại người khác nhưng chính chúng ta đặt chân vào bẫy, gậy ông đập lưng ông.

Self-expression: Tự thể hiện mình. Gareth Costello đã có những nhận xét góp ý trong học thuyết của Maslow. Theo học giả này những nhà nghệ thuật có những cách diễn đạt bản thân nhiều hơn là những người đạt cảnh giới giác ngộ. Đây là một nhu cầu tâm lý tương đối phổ biến không chỉ nơi các nhà nghệ thuật. Chúng ta bằng lòng gia nhập vào những xu hướng văn hóa tiêu thụ đại trà là một cách thể hiện mình. Con người là một sinh thể rất cần được người

khác chú ý đến mình.

Self-fulfilling prophecy: Khái niệm nhập tâm. Nhiều lúc ta mong đợi một điều gì đó sẽ xảy ra, và chúng đã xảy ra thật, đơn giản bởi vì những hiện tượng ấy xảy ra có sự gắn bó đến niềm tin và thái độ của chúng ta – một hiện tượng lý giải cho khái niệm nhập tâm. Cứ thế chúng ta do kỳ vọng nên thường không chú ý đến những hiện tượng khác mà chỉ đợi hiện tượng chúng ta kỳ vọng. Nói chung là chúng ta có xu hướng tin vào điều mình muốn tin.

Self-help: Thân chủ tự giúp mình. Đây là khái niệm cho biết các cá nhân có đủ khả năng và điều kiện để thăng tiến khi cá nhân đó có đủ can đảm và nhiệt tình. Theo các nhà liệu pháp hiện đại thì trình độ văn hóa của con người càng ngày càng cao, cộng với sự dồi dào phong phú của kiến thức, chúng ta có nhiều cơ hội để tự mình giúp mình nhiều hơn so với các thế hệ đi trước chúng ta.

Self-image: Chân dung về con người thực sự của mình. Đây là một khái niệm được chúng ta lưu giữ trong hệ tâm thức của mình. Chúng ta muốn công bố chân dung ấy với mọi người nhưng thường thì chúng

ta không nhận được những phản hồi như ý. Đôi khi để bảo vệ tránh khỏi những tổn thương không cần thiết, chúng ta có xu hướng giữ lại chân dung về con người thật của mình.

Self-indulgence: Tự thỏa mãn. Đây là trạng thái khi cơ thể tin rằng mình cần tự thưởng và tự thỏa mãn cho mình; vì ngoài mình ra sẽ không có ai làm điều đó cho chúng ta. Đây là trạng thái đóng cửa lòng và thiếu khả năng tìm thấy giá trị nhân văn nơi thế giới bên ngoài. Họ thường có những cách đánh giá sai lệch và đặt nặng các giá trị thỏa mãn lớn hơn những giá trị tinh thần khác. Họ không thật sự nhận ra rằng cuộc sống có những giá trị khác tích cực hơn ngoài những thỏa mãn mà họ luôn coi là trung tâm ý nghĩa cuộc sống.

Self-interested. Trạng thái ích kỷ và chỉ biết quan tâm đến quyền lợi của bản thân mình. Không hiếm trong xã hội ta vẫn thấy có những con người luôn đặt quyền lợi của mình lên trên quyền lợi của người khác. Trong bối cảnh quan hệ tình cảm, họ là người chỉ biết nhận nhưng hà tiện trong việc trao ra. Một khuyến cáo của các nhà tâm lý thì thái độ ích kỷ sẽ khiến con người đau khổ và thất vọng nhiều hơn.

Self-management: Tự quản lý bản thân. Đây là khái niệm được áp dụng trong sinh hoạt hàng ngày. Chúng ta điều tiết những hoạt động của mình và luôn tìm ra những hướng xử lý ổn định có lợi nhiều nhất cho chúng ta. Tự quản lý bản thân có nghĩa chúng ta có trách nhiệm với những hành vi của cá nhân mình.

Self-mortification: Tự thánh hóa bản thân mình. Đây là khái niệm diệt dục và hướng về đời sống tinh thần thánh thiện. Đây là khái niệm trong tôn giáo có ý nghĩa cá nhân dẹp bỏ những khát khao thuộc cõi dục vọng sinh lý để tìm đến với những giá trị hy sinh khắc khổ. Họ mong rằng qua những đè nén và tiết độ họ có thể đạt được những giới cảnh tinh thần lý tưởng.

Self-observation: Quá trình xu hướng tự quan sát mình. Đây là khái niệm khi chúng ta tập trung vào bản thân với những quan sát theo dõi nhằm đạt được tình trạng ổn định, tránh được những hành vi xốc nổi. Đây là dạng thức cảnh giác tinh thần.

Self-punishment. Tự phạt mình. Đây là trạng thái cá nhân tự kỷ luật khi cảm giác ân hận hoặc não thức mặc cảm bắt đầu xuất hiện. Cá nhân tự phạt mình vì họ tin rằng chính hình phạt này sẽ giúp họ đạt

được trạng thái công bằng. Cần biết là tự phạt cũng có tác động như bị phạt bởi người khác. Nói chung là tự phạt có thể giúp chúng ta kỷ luật bản thân nhưng lạm dụng tự phạt sẽ dẫn đến tình trạng tiêu hao quá nhiều năng lượng vào hình phạt và quên đi rằng năng lượng có thể được chuyển tài vào những khu vực thăng tiến tinh thần quan trọng hơn.

Self-realization: Khái niệm nhận ra mình. Đây là cảnh giới khi cá nhân hiểu về con người của mình. Đây là cảnh giới khi chúng ta nhận ra những mặt mạnh và những điểm yếu của mình. Để từ đó chúng ta không huênh hoang hợm hĩnh nhưng cũng không mặc cảm yếm thế thái quá. Khi thật sự nhận ra mình, chúng ta sẽ không còn quá bận tâm về những nhận xét của người khác nữa, mặc dù chúng ta vẫn quan tâm đến; nhưng bây giờ chúng ta nhìn vào những nhận xét ấy bằng một lăng kính khách quan hơn nhiều.

Self-realized: Giác ngộ. Đây là khả năng nhận ra mình, một giới cảnh tinh thần phát triển ở một mức cao. Chúng ta hiểu mình nhiều hơn. Khi hiểu mình, chúng ta sẽ hiểu người khác kỹ hơn. Hiểu mình tức là nhận ra những điểm yếu và điểm mạnh, từ đó khi đánh giá hành vi của người khác, thái độ và cách

nhìn của chúng ta sẽ bình tĩnh khách quan hơn.

Self-regulation: Khá năng tự quản. Tự kiểm soát. Đây là quá trình kiểm soát hành vi của chính chúng ta. Chúng ta sẽ điều tiết các hành vi của mình để đạt được trạng thái cân bằng lành mạnh. Khả năng tự quản tức là tự điều chỉnh các hoạt động trong chừng mực ứng xử hiệu quả và năng lượng được sử dụng một cách hiệu quả nhất.

Self-response: Cơ năng tự phản hồi. Nếu ta bằng lòng với việc so sánh với tiêu chuẩn của mình, ta sẽ tự thưởng mình qua cơ năng tự phản hồi. Nói khác đi đây là cơ năng chúng ta đối thoại với chính mình. Chúng ta cung cấp cho mình những đánh giá thông tin. Đây là một hành vi giúp chúng ta cân bằng lại hệ tâm thức vì không phải lúc nào chúng ta cũng được người chung quanh cung cấp cho mình những đánh giá đầy đủ và cần thiết.

Self-responsibility: Có trách nhiệm với bản thân. Đây là một não thức quan trọng. Não thức trưởng thành là điều cần thiết. Chúng ta cần có trách nhiệm với tư tưởng và hành vi của mình. Đây là nến tảng cần thiết để chúng ta tự trọng và tôn trọng người khác. Não

thức này rất cần đến sự phát triển của lòng can đảm và tinh thần khách quan vô tư.

Self-reward. Tự thưởng. Đây là hành vi trái ngược với tự phạt mình. Tự thưởng là thái độ xây dựng tư tưởng của mình ở một khía cạnh tích cực. Chúng ta đánh giá cao bản thân mình và cho mình những cơ hội được quan tâm đến chính mình. Tự thưởng là thái độ trân trọng giá trị bản thân. Chúng ta chấp nhận sự yếu kém của mình và không từ bỏ mình vì những thiếu sót cố hữu. Đây là một dạng động cơ nội tại nhằm giúp chúng ta tiếp tục phấn đấu phát triển.

Self-sufficiency: Tự đạt hiệu quả. Đây là trạng thái bằng lòng với chính mình. Trạng thái này có được khi chúng ta phát triển những kỹ năng có thể đem lại sự ổn định về các tính năng hiệu quả của bản thân. Đây là một nhu cầu cần thiết để có một hệ tâm thức ổn định. Tuy nhiên nếu chúng ta quá dễ dãi với các tiêu chuẩn của mình, chúng ta sẽ rơi vào trạng thái tự mãn.

Self-sufficient: Khả năng tự mình có thể ổn định và hoàn toàn làm chủ bản thân. Trạng thái này đạt được khi chúng ta đạt được những não thức hiệu quả

về bản thân. Đây là giai đoạn chúng ta có thể tự lực tự cường. Chúng ta có thể chủ động trong ứng xử và bình tĩnh trong tư duy của mình.

Self-theorist: Học thuyết bản thân. Đây là những học thuyết tâm lý đặc biệt chú ý đến những khả năng tiềm tàng bên trong cơ thể. Họ chú ý đến các lĩnh vực thuộc phạm trù bản thân cá nhân như ý thức trách nhiệm, tinh thần tự chủ, đam mê cá nhân, động cơ, và những phạm trù phát triển nhân cách.

Self-transcendence: Quá trình vượt qua chính bản thân mình. Đây là nét đặc trưng của những cá nhân đạt đến cảnh giới giác ngộ hay còn được biết qua khái niệm đắc đạo. Chúng ta luôn có khao khát đạt đến một cảnh giới hoàn toàn tự do không còn bị ràng buộc. Đây chính là cơ hội để chúng ta vươn lên những giá trị cao hơn và ở bên ngoài chúng ta. Cảnh giới này cho phép chúng ta nhìn mình từ lăng kính nội tại bên trong và từ lăng kính ở bên ngoài.

Self-understanding: Trạng thái hiểu biết chính mình. Thường thì chúng ta có một khái niệm sơ bộ và tương đối về bản thân chính mình. Tuy nhiên không phải lúc nào chúng ta cũng có thể hiểu mình

một cách toàn diện và đầy đủ. Trạng thái hiểu chính mình là một bước quan trọng trong tiến trình xây dựng định nghĩa tuyên ngôn sống của chúng ta. Hiểu chính mình tức đã đạt gần đến mức cân bằng cao nhất trong quan hệ giữa chúng ta và thế giới.

Self-worth: Giá trị bản thân. Theo Rogers đây là những giá trị có liên hệ đến bản thân cá nhân từng người như: lòng tự trọng, giá trị của bản thân, ý nghĩa làm người, những đức tính, các ưu điểm. Khi so sánh giữa mặt mạnh và mặt yếu, hiệu số giữa hai mặt mạnh và mặt yếu cho chúng ta một giá trị bản thân. Vì thế người càng có nhiều tư duy lành mạnh, khả năng xử lý thích hợp, hành vi hiệu quả sẽ có một giá trị bản thân tích cực hơn những cá nhân không có những thuận lợi này.

Selfish gene. Hệ gien ích kỷ. Theo Frankl, chúng ta thường có xu hướng quan tâm đặc biệt đến người thân của mình. Đây là hiện tượng chúng ta quan tâm một cách có chủ ý vì mục tiêu của chúng ta là giúp cho hệ gien của dòng họ mình được tiếp tục lưu truyền, vì thế hệ gien ích kỷ là động cơ khiến chúng ta quan tâm đặc biệt đến người thân của mình.

Scene: Hoạt cảnh. Đây là một khung hiện thực bao gồm những thông tin và dữ kiện xảy ra trong một thời điểm nhất định. Hoạt cảnh cung cấp những đơn vị dữ kiện ở dạng sơ khởi cơ bản nhất để chúng ta có những hướng xử lý cần thiết dựa trên những điều kiện hoàn cảnh cụ thể của từng cá nhân một.

Smantic engine: Động cơ (bộ máy) có ý nghĩa. Từ rất nhiều năm nay, nhiều người tin rằng bộ não con người là một cỗ máy có một hệ thống qui luật (syntactic engine) luôn hoàn thiện để trở thành một cỗ máy có ý nghĩa. Đây là một khái niệm cơ bản giải thích quá trình hình thành tư duy nhân cách của chúng ta. Ban đầu bộ não của chúng ta cung cấp những phương tiện cơ bản để hệ tâm thức có thể lưu trữ dữ kiện, nhưng sau đó chúng ta không ngừng phát triển hệ tâm thức vì những kinh nghiệm chúng ta đạt được trong cuộc sống.

Senescence: Phát triển trưởng thành. Đây là giai đoạn một phần dài còn lại của đời sống con người – đây là thời điểm (xét về mặt sinh lý) các bộ phận đã phát triển gần như kiện toàn và có xu hướng vận hành càng ngày càng xuống cấp. Tuy nhiên đây là giai đoạn hệ tâm thức và các giá trị tinh thần khác bắt

đầu phát triển nhanh hơn.

Sensation and fellings – vedana: Cảm giác và cảm xúc. Những phản ứng giữa các bộ phận giác quan cơ thể và những đối tượng chung quanh tạo ra cảm giác và cảm xúc. Đây là một bộ phận quan trọng trong các sinh hoạt hàng ngày. Giả định rằng nếu các dữ kiện đời sống xảy ra nhưng không tạo ra bất cứ một hiệu ứng nào, đây là một điều rất đáng quan ngại xảy ra cho hệ tâm thức của chúng ta. Đây là khái niệm trong ngũ uẩn của Kinh Phật.

Sense of identity: Cảm giác mình có một nhân vị riêng. Đây là một cảm giác rất riêng mỗi chúng ta có được đối với chính mình. Cảm giác này giúp chúng ta nhận ra ý nghĩa giá trị của chính mình. Tôi là ai? Tôi có đóng góp gì cho xã hội. Đâu là mặt mạnh của tôi? Tôi có những điểm yếu nào. Đây chính là những câu hỏi được cảm giác có một nhân vị riêng trả lời cho chúng ta.

Sense of self: Cảm giác về bản thân. Đây là một trạng thái tinh thần chúng ta tiếp cận với chính mình. Đây là sản phẩm của quá trình tự đánh giá. Cảm giác này có thể là tiêu cực hoặc tích cực đến từ

những kết luận đánh giá của chúng ta về bản thân. Khi không có cảm giác với với chính mình, nhiều cá nhân sẽ có hệ tâm thức của họ trở nên vỡ nát thành những mảnh vụn nhỏ. Cảm giác về bản thân vì thế chính là chất keo để hàn gắn hệ tâm thức của chúng ta lại với nhau.

Sense of personal identity: Cảm giác nhân vị cá nhân. Đây là cách chúng ta tiếp cận với chính mình. Những giá trị nội tại và những hệ cấu trúc tư duy chúng ta luôn đem theo mình. Cảm giác này cung cấp cho chúng ta một đẳng thức tinh thần khi các đại lượng được lắp thế vào sẽ cho chúng ta một nhận định nhân vị cá nhân của mình.

Semsori–motor skills: Kỹ năng thuộc hệ cảm giác–vận động có chức năng điều khiển các em bé. Đây là một giai đoạn phát triển khi các em nhận ra những tín hiệu khi cơ thể các em vận động. Đây là các kỹ năng phát triển từ rất sớm. Đây là khám phá của Piaget. Nhờ các kỹ năng này các em có thể khám phá ra thế giới chung quanh của mình.

Sensorimotor stage: Thời kỳ cảm giác–vận động. Theo Piaget thì đây là thời kỳ đầu tiên, từ lúc em

bé vừa mới chào đời đến lúc em 2 tuổi.

Sense of selfhood: Ý thức về bản thân kiếp người của chính mình. Đây là cảm giác về ý nghĩa hành trình làm người của mình. Cảm giác này gần với cảm giác về bản thân nhưng có hàm ý rộng hơn. Cảm giác ý thức về kiếp người giúp chúng ta có những cái nhìn rộng và xa hơn, bao quát hơn khi nhiều giá trị ý nghĩa thuộc các phạm trù đời sống được đưa vào hệ cấu trúc tâm thức của chúng ta.

Sensing: Cảm giác. Đây là quá trình chúng ta phản ứng, tiếp cận và xử lý các tín hiệu đến từ bên ngoài hoặc những phản ảnh của hệ tâm thức nội tại bên trong. Nhờ vào cảm giác chúng ta hiểu rõ thêm về mối liên hệ giữa bản thân và thế giới chúng ta đang sống, trong đó bao gồm cả hệ tâm thức của chúng ta.

Sensitive: Nhạy cảm. Đây là khái niệm cho thấy mức độ rung cảm và cường độ của cảm giác. Ngoài ra nhạy cảm còn được hiểu khi cá nhân có khả năng đồng cảm với người khác, họ là người có khả năng tiếp nhận những tín hiệu ở dạng nhỏ nhất. Họ tế nhị và luôn ứng xử rất sẵn sàng và họ thường sử dụng cảm tính và cảm xúc vì đây là những khu vực có khả

năng nhận tín hiệu nhanh và trực tiếp hơn hệ tư duy.

Separateness: Sự tách rời. Đây là khái niệm đối ngược với sự liên hệ. Là con người, chúng ta ý thức được trạng thái tách rời giữa mình với người khác, vì thế chúng ta luôn muốn vượt qua điều này. Đây là khái niệm khoảng cách tinh thần mà nhiều người trong chúng ta, tùy theo nhu cầu của mình, đã cố gắng điều tiết để có một khoảng cách thích hợp nhất. Xin xem relatedness.

Separate existence: Một sự hiện diện tách rời. Đây là hiện tượng chúng ta tồn tại nhưng mức độ liên hệ với thế giới ở mức thấp nhất. Một ví dụ là chúng ta trở thành một tảng băng trôi trên đại dương, tồn tại trong thế giới nhưng là một sự tồn tại không có nhiều những liên hệ trực tiếp với những cá nhân khác.

Sequential activation: Hoạt động phản ứng chuỗi của những nhóm liên minh tế bào. Khi các tổ hợp tế bào thần kinh hoạt động, phản ứng chuỗi xảy ra và điều này cho phép các đơn vị thông tin dữ kiện được lưu trữ hoặc truy cập. Theo định nghĩa sinh học, trí nhớ chính là hệ quả của những hoạt động chuỗi của một nhóm tế bào thần kinh khi chúng cùng phản ứng

đồng loạt cùng một lượt.

Seriation: Học theo mô hình hình chuỗi. Đây là khái niệm được Piaget giới thiệu trong đó chúng ta chủ yếu học qua những chuỗi các sự kiện có liên hệ với nhau. Trí nhớ của chúng ta được thiết lập khi sự liên hệ này trở thành có ý nghĩa đối với chúng ta.

Sex: Tính dục. Đây là một bộ phận đối tượng nghiên cứu quan trọng trong tâm lý học. Đây là một nhu cầu căn bản quan trọng trong đời sống của chúng ta. Tuy trực tiếp thuộc về mảng sinh lý nhưng tính dục có một tác động rất lớn đến hệ tâm thức, ý thức, và những hành vi của chúng ta. Đơn giản là tính dục có hai tuyến ảnh hưởng đó là tuyến ảnh hưởng lên cá nhân chúng ta và tuyến ảnh hưởng lên quan hệ giữa chúng ta và người khác.

Sexual impulses: Xung động tính dục. Đây là dạng năng lượng có nguồn gốc sinh lý sau đó được chuyển qua dạng năng lượng tâm lý có nội dung tình dục. Chính nguồn năng lượng này đã tác động lên tư duy và cảm xúc của chúng ta, kích thích chúng ta tham gia vào những quan hệ có nội dung tình dục.

Sexuality: Khái niệm tính dục. Đây là một khái

niệm bao hàm có nhiều chức năng ý nghĩa khác nhau, thường thì đây là một phạm trù rộng lớn chứa đựng tất cả những khái niệm liên hệ đến tính dục.

Sex drive: Dục năng. Đây là nguồn năng lượng trực tiếp liên hệ đến các hoạt động tình dục của con người. Dục năng ngoài ra còn được coi là nguồn gốc của nhiều nan đề nếu như chúng không được điều tiết để duy trì ở mức độ cân bằng.

Sex hormone: Nội tiết tố sinh dục. Xét về mặt sinh lý, các nội tiết tố sinh dục có một tầm quan trọng đặc biệt đến các hành vi tính dục nơi con người. Ngoài ra các nội tiết tố này còn góp phần tạo nên những xu hướng tính dục rất phong phú khác nhau nơi con người.

Sexually attractive: Hấp dẫn tình dục. Theo các nhà tâm lý theo nhánh thuyết tiến hoá, hấp dẫn tình dục chính là những đặc tính nhằm tăng khả năng di truyền thành công nhất của mình. Chẳng hạn như nam giới muốn có các phụ nữ trẻ khỏe cân đối trong khi đó các phụ nữ thường nhắm đến những đối tượng đàn ông có khả năng chăm sóc con cái của họ.

Selves: Bản thân của chúng ta. Đây là danh

từ số nhiều của self. Một khái niệm chung giành cho tất cả những nhân vị riêng khi được tổng hợp trong một bối cảnh chung.

Shadow: Bóng tối. Khái niệm này được Carl Jung đưa vào ngành tâm lý học. Theo ông, bóng tối là nơi tập trung những động năng tiêu cực. Với các nhà tâm lý hiện sinh thì bóng tối chính là trạng thái giam hãm không mở rộng mình ra với thế giới chung quanh.

Shallow: Không có chiều sâu. Đây là khái niệm chỉ về sự nông cạn, hờ hững thiếu phân tích và đánh giá. Cuộc sống chỉ hời hợt ở bề nổi và con người đã không tận dụng triệt để những cơ hội khám phá và phản tỉnh. Thật ra đời sống nội tâm của chúng ta là một thế giới phong phú, đầy màu sắc và ý nghĩa. Vì thế chúng ta cần dừng lại một phút để tìm hiểu kỹ hơn về chính chúng ta và những mối quan hệ liên đới với thế giới chung quanh.

Shamatha: Trạng thái bình an thật sự, một hình thái của tập trung tư tưởng hay con gọi là Chánh định. Khi chúng ta tập trung vào chính mình và nhận ra những giá trị chung quanh chỉ là tương đối và ý nghĩa làm người là một ý nghĩa hoàn thiện nhất, chúng ta

không còn lệ thuộc vào những xúc cảm đam mê và những sân si dục vọng, lúc đó chúng ta sẽ trở nên thật sự có bình an.

Shame: Xấu hổ. Đây là một khái niệm quan trọng trong tâm lý học. Xấu hổ là một cảm xúc khi chúng ta nhận ra mình làm sai, làm chưa tốt, kém cỏi hơn người khác, lo lắng quá nhiều về các tiêu chuẩn thành công. Đây là trạng thái khi chúng ta có ý nghĩ rằng người khác sẽ có những cái nhìn tiêu cực nơi chúng ta. Xấu hổ giúp chúng ta cảnh giác hơn. Tuy nhiên xấu hổ cũng chính là nguyên nhân khiến nhiều người rơi vào trạng thái né tránh, co cụm.

Shaping: Tạo nếp. Đây là một khâu quan trọng trong quá trình học tập. Chúng ta tạo nếp khi những hành vi sau quá trình học hỏi được áp dụng đem lại những hiệu quả tích cực. Tạo nếp chính là hiện tượng phản xạ có điều kiện đã trở thành một thói quen trong sinh hoạt hàng ngày.

Sharing resource: Cùng tôn trọng nguồn tài nguyên chung. Đây là một khái niệm trong kinh tế học. Chúng ta sống trong một thế giới khi các nguồn tài nguyên có giới hạn, vì để sinh tồn, chúng ta có khuynh

hướng tranh thủ. Tuy nhiên theo các nhà tâm lý thì thái độ tranh thủ chỉ cần thiết khi chúng ta cố gắng phấn đấu để đạt được tích lũy một cách công bằng. Đây cũng chính là một thái độ nhân văn cần có khi chúng ta chia sẻ, giúp đỡ, và cùng cộng tác với những cá nhân khác.

Shine more freely: Ánh sáng hiện thân (light of dasein) tập trung vào một điểm gò bó, tại sao chúng ta không để ánh sáng hiện thân được tỏa sáng tự do. Đây là khái niệm cởi mở lòng mình ra với mọi người. Khi sống vì người khác, chúng ta cảm nhận được ý nghĩa và mục đích của mình ở giới cảnh cao nhất. Với những cá nhân trưởng thành thật sự, với họ ý nghĩa cho và nhận cao hơn những giá trị vật chất của những phương tiện cho và nhận đem lại.

Short–circuit: Phá vỡ vòng lẩn quẩn. Đây là một khái niệm quan trọng liệu pháp. Nhà trị liệu có thể ngăn chặn được vòng chu kỳ tâm thần luẩn quẩn của thân chủ. Đây là một khâu quan trọng trong trị liệu. Thân chủ có thể sẽ trải qua một kinh nghiệm lớn lao không dễ chịu lắm nhưng trên thực tế tương lai họ sẽ có rất nhiều lợi ích hiệu quả.

Shoulds: Điều nên làm. Đây là khái niệm chỉ về những điều nên làm vì các đặc tính tiêu chuẩn tích cực của chúng. Tuy nhiên một trở ngại là nhiều người đặt ra những tiêu chuẩn quá cao nên họ thường rơi vào trạng thái không thực hiện được những tiêu chuẩn này. Điều đó đồng nghĩa với hiện tượng họ đã tự làm khó mình.

Show–offs: Phô trương thanh thế. Đây là khái niệm trong sinh vật học được các nhà tâm lý theo thuyết tiến hóa sử dụng. Đây là hiện tượng khi các con thú giống đực phải thể hiện bản lĩnh của mình trong việc chinh phục các con thú cái cũng như việc tạo cho mình một vị thế trong cộng đồng và khẳng định quyền làm chủ của mình trên một khu vực môi trường mà ta quen gọi là lãnh địa. Xin xem ritual.

Siddhartha Gautama (655 – 486 B.C.). Người được coi là vị sáng lập ra Phật giáo được biết đến qua tước vị Phật. Các huấn giảng của ông đã có nhiều ảnh hưởng lên nhiều nhà tâm lý nhân cách buổi đầu. Theo nhận định chung, học thuyết nhân cách đi theo những tư tưởng trong Phật học thật sự có nhiều giá trị mang tính trị liệu rất cao.

Side effect: Phản ứng phụ của những vận hành của não. Nhiều nhà khoa học tâm thần đi quá xa và tin rằng các khía cạnh tinh thần của con người chẳng có giá trị đáng kể để ta phân tích vì họ cho rằng ý thức chỉ là những phản ứng phụ của các quá trình vận hành của não.

Science: Khoa học. Đây là khái niệm nói về một hệ thống kiến thức thuộc về một lĩnh vực đã được hệ thống hóa, có tính nhất quán, được kiểm chứng qua thí nghiệm và các qui luật. Xét từ những tiêu chuẩn đặc trưng này, tâm lý nhân cách thật ra chưa hẳn là một ngành khoa học, so với các ngành khoa học khác. Nhiều người tin rằng tâm lý nhân cách là bán khoa học và gần gũi với triết học nhiều hơn, nhất là tâm lý nhân cách thiếu hẳn tính nhất quán giữa các trường phái tư tưởng.

Sigmund Freud (1856–1939): Ông là người tiên phong và được coi là cha đẻ của ngành tâm lý phân tích. Rất nhiều khái niệm tâm lý được ông giới thiệu như xung động vô thức, cái tôi, cái tôi lý tưởng, cõi vô thức, và các cơ chế tự vệ. Ngoài ra các giai đoạn phát triển tâm tính dục của ông là những đóng góp quan trọng. Trong bối cảnh liệu pháp, ông đã có

những đóng góp đáng kể về phân tích các giấc mơ, tự do liên tưởng, và môi trường thư giãn. Ông là người nổi tiếng với câu nói: Đem các nan đề từ cõi vô thức lên trên bề mặt cõi ý thức.

Sign stimuli: Kích thích hình ảnh, nhất là những hình ảnh có kích thước lớn và di chuyển. Đây là khái niệm quan trọng có ảnh hưởng lớn lên trí nhớ. Lorenz đã làm thí nghiệm cho các con vịt nhỏ mới sinh nhìn thấy ông khi chúng vừa nở ra. Kết quả là các con vịt này trong những ngày đầu tiên luôn luôn đi theo ông vì chúng tin rằng ông là mẹ của chúng.

Sign stimulus. Những kích thích mang tính dấu hiệu hình ảnh.

Signs: Những dấu hiệu có thể được nhìn thấy. Chúng ta cố gắng phấn đấu và làm tất cả những gì trong khả năng có thể để đạt được những dấu chỉ để người khác có thể nhìn thấy, từ một kiểu tóc, một bộ quần áo, một ngôi nhà, kiểu xe, kiểu máy điện thoại di động. Nhìn chung đây là một cách chúng ta mượn những giá trị vật chất để tạo ra giá trị của mình.

Single theme: Khung tư duy đơn. Binswanger cho rằng khi một cá nhân sống không trung thực với

chính mình là chọn lựa trói buộc cuộc đời của mình trong một cái hộp kín hay một khung tư duy tẻ nhạt trong một góc nhỏ hẹp của mình.

Similarity: Điểm tương tự. Đây là khái niệm khi chúng ta so sánh những giá trị của mình với người khác. Khi các khoảng lệch xảy ra chúng ta có khuynh hướng điều tiết để giảm thiểu những khoảng cách. Nhìn chung thì chúng ta là những sinh thể muốn mình nổi bật được chú ý ở một vài khía cạnh nhưng chúng ta cũng rất mong mình được bình thường tương tự như những người khác.

Similarity pole: Cột tương đồng. Đây là một khâu trong liệu pháp ô rep của George Kelly. Ông muốn các thân chủ chọn ra 20 nhân cách sau đó sẽ chia ra làm hai cột gồm cột tương đồng và cột đối lập với chúng ta, sau đó thân chủ được hướng dẫn chọn ra cho mình một nhân cách hiệu quả nhất.

Simple pleasure: Lạc thú đơn giản. Nhiều người đi tìm sự hướng dẫn từ chính cơ thể của họ. Họ bắt đầu bằng cách đi tìm những lạc thú đơn giản. Đây là những niềm vui nho nhỏ, những điều bình dị, những niềm vui nhỏ bé. Chính những niềm vui nho nhỏ này là

những lạc thú đơn giản có ý nghĩa đối với bản thân họ.

Simplicity: Người tự phát và là người rất đơn giản. Họ muốn mình là con người thật nhiều hơn là phải nói dối và giả tạo. Vì không còn câu nệ hay phải bảo vệ những giá trị xã giao, cá nhân thường nói thật ra những điều họ nghĩ.

Single mode: Não thức đơn mà chúng ta thường có. Các nhà tâm lý cho rằng có nhiều người sống với một não thức đơn và họ sống một mình, rất tự lực và có thể sinh hoạt độc lập – rất tôi. Có người sống với não thức đôi – có nghĩa họ sống rất tôi–và–bạn. Nhiều người sống với não thức đa điện với tâm thức tôi–bạn– và người khác.

Sisterhood: Tình đồng chí là các liên hệ với nhân loại. Đây là khái niệm giành cho các chị em phụ nữ nhiều hơn.

Situation: Tình huống đến từ cuộc sống thử thách. Đây là những hoạt cảnh bao gồm những dữ kiện tạo nên một sự kiện trong đó chúng ta sử dụng các khả năng tư duy của mình để tiếp cận và xử lý.

Situations: Các tình huống cụ thể. Khi chúng

ta tiếp xúc với nhiều tình huống cụ thể có thể gây nên trạng thái mâu thuẫn giữa khái niệm tiêu chuẩn đạo đức (moral criterion) và hệ cấu trúc cốt lõi. Vì thế chúng ta cần xử lý từng tình huống cụ thể một cách khách quan. Cách tốt nhất là xử lý các tình huống dễ xử lý nhất, sau đó chúng ta sẽ xử lý các tình huống phức tạp hơn.

Slip of the tongue: Những câu nói lỡ miệng. Theo Freud thì những câu nói lỡ miệng thường có những thông tin rất quan trọng vì đây là những câu nói đến từ cõi vô thức khi ý thức chưa kịp cản lại. Trong liệu pháp, Freud đặc biệt quan tâm đến những câu nói lỡ miệng và những câu nói đùa. Theo ông những câu nói đùa thường đến từ cõi vô thức và vì mang nội dung khôi hài nên chúng được ý thức cho phép xuất hiện.

Slow–motion: Phim chiếu chậm. Đây là khái niệm khi chúng ta quay trở lại những kinh nghiệm trong quá khứ và đánh giá chúng. Đây là một quá trình cần đến thời gian vì chúng ta cần đến những xử lý của ý thức, vì thế diễn biến của các sự kiện kinh nghiệm quá khứ thường diễn ra và kéo dài chậm hơn thực tế.

Small picture: Bức tranh nhỏ. Costello tin

rằng trong bức tranh nhỏ bé của những nhu cầu xã hội rất phổ biến và sự tồn tại của chúng là hiển nhiên. Nói chung đây là khái niệm những sinh hoạt bình thường quen thuộc của chúng ta. Bức tranh nhỏ là khái niệm được phân biệt với bức tranh lớn vốn là một thế giới rộng, đa diện, mang tính tổng thể và phong phú hơn những sinh hoạt thường nhật của chúng ta.

Sociability: Khả năng giao tiếp xã hội. Đây là khái niệm cho thấy những cá nhân có mức tự tin cao khi họ tiếp cận với xã hội. Họ thường nhiệt tình và khả năng giao tiếp của họ không bị giới hạn bởi những ưu tư lo lắng. Họ có khả năng điều tiết, thỏa hiệp, và đàm phán. Họ luôn nhận ra những cơ hội hợp tác và mong đợi những cơ hội được đóng góp của mình.

Social: Tính năng xã hội. Đây là một khái niệm đặc biệt quan trọng trong tâm lý học. Chúng ta là những sinh thể mang tính xã hội và có nhu cầu xã hội rất cao. Nhiều hệ cấu trúc tư duy của chúng ta có liên hệ trực tiếp đối với xã hội. Vì thế trạng thái cân bằng giữa chúng ta và xã hội là một trạng thái lành mạnh của sức khỏe tâm thần.

Social behavior: Hành vi xã hội. Đây là những

hành vi mang tính xã hội. Khái niệm này phân biệt với những hành vi có ảnh hưởng riêng với đời sống chúng ta. Một điều cần nhận ra là các hành vi xã hội luôn có những ảnh hưởng lên các mối quan hệ đời sống. Hành vi xã hội vì thế có hai chiều kích ảnh hưởng lên bản thân chúng ta và ảnh hưởng đến những cá nhân khác.

Social concern: Quan tâm xã hội. Adler tin rằng những quan tâm xã hội không phải chỉ riêng bản năng hoặc chỉ được học tập trong cuộc sống. Quan tâm xã hội chính là nhận định chúng ta đúc kết được trong tiến trình xây dựng ý nghĩa giá trị bản thân. Quan tâm xã hội là một não thức đưa chúng ta đến cảnh giới hoàn thiện hơn. Chúng ta chỉ thực sự nhận ra ý nghĩa giá trị làm người khi chúng ta thật sự có những đóng góp cho xã hội. Vì thế dù là một giáo viên, một công nhân, một người vợ, một bác sĩ, một sinh viên…chúng ta luôn được mời gọi trong quá trình quan tâm chung đến xã hội qua những việc làm trong tinh thần xây dựng của chúng ta.

Social feeling: Cảm xúc xã hội. Đây là một khái niệm được Adler giới thiệu trong học thuyết tâm lý của mình. Theo ông cảm xúc xã hội chính là những ưu

tư và quan tâm đến xã hội chung quanh. Chính nhờ vào cảm xúc xã hội mà chúng ta có cơ hội tìm hiểu và đóng góp với đời sống chung. Một điều cần nhắc là rất nhiều người trong chúng ta có cảm giác xã hội nhưng họ chưa thật sự nhận ra sự hiện diện và giá trị của những cảm xúc này.

Social interest: Khái niệm hứng thú xã hội. Adler cho rằng hứng thú xã hội đã khiến chúng ta quan tâm đến xã hội nhiều hơn. Các nan đề chung như môi trường vệ sinh, tình trạng tha hóa, hiện tượng nghiện ngập, điều kiện kinh tế, tình trạng điều kiện giáo dục… đây là những ví dụ của hứng thú xã hội mà nhiều người trong chúng ta luôn luôn quan tâm đến.

Social learning theory: Thuyết học tập xã hội. Các nhà tâm lý đi theo thuyết học tập xã hội tin rằng hành vi của chúng ta là kết quả của quá trình giao tiếp và thu thập được những kinh nghiệm trực tiếp đến từ môi trường xã hội. Học thuyết này cho rằng xã hội có ảnh hưởng lên mỗi cá nhân và chính những cá nhân đã có những ánh hưởng lên xã hội.

Social learning: Rút kinh nghiệm từ xã hội. Đây là khái niệm bao gồm chủ yếu những hành vi thao

tác mang tính bắt chước. Chúng ta quan sát và thực hiện các thao tác được chúng ta tiếp cận. Đây là hiện tượng chúng ta làm những việc chúng ta tin rằng hợp lý vì mọi người cùng làm như thế. Rút kinh nghiệm từ xã hội là một nét chính của học thuyết tâm lý xã hội khi họ tin rằng phần lớn các kinh nghiệm học tập được đều diễn ra qua các liên hệ xã hội.

Social motivations: Động cơ có nguồn gốc xã hội. Đây là động cơ tùy thuộc vào từng mô hình và mức độ phát triển của xã hội mà cá nhân sống trong đó. Không phải xã hội nào cũng tạo ra những cơ hội cho các cá nhân có điều kiện tìm đến những động cơ này. Kiến thức và giáo dục chính là cửa ngõ đầu tiên để các cá nhân có được những động cơ xã hội qua những đặc tính quan tâm đến xã hội và muốn được góp phần xây dựng xã hội.

Social process: Các quá trình xã hội. Theo Kelly, khi chúng ta quan sát và giải thích những quá trình xây dựng cấu trúc nơi người khác, chúng ta thường áp dụng một quá trình xã hội liên hệ đến người đó. Nói khác đi chúng ta đánh giá hành vi của người khác không dựa trên những giá trị trong hệ tâm thức của chúng tà mà từ những giá trị tiêu chuẩn của xã hội.

Social psychologists: Nhà tâm lý trường phái xã hội. Hứng thú đặc biệt của các nhà tâm lý xã hội là việc tìm hiểu những giá trị và những động cơ của con người có nội dung liên hệ đến bối cảnh xã hội. Theo họ thì con người là những sinh thể có nhu cầu xã hội, phán đấu và cố gắng đều là những phản ứng của chúng ta có liên hệ đến xã hội.

Social unconscious: Vô thức xã hội. Đây là khái niệm cho rằng chúng ta đã có quá nhiều liên hệ với đời sống xã hội và những giá trị này đã trở thành một phần của đời sống chúng ta. Vô thức xã hội là hiện tượng chúng ta ứng xử một cách tự động, đôi khi không có sự tham gia của ý thức. Ví dụ như những đóng góp chung, nhiều lúc chúng ta tin rằng đó là bổn phận nghĩa vụ và ai cũng đều đóng góp như chúng ta. Hoặc những sự kiện lớn xảy ra trong xã hội, dù không liên hệ trực tiếp đến chúng ta nhưng chúng ta vẫn có những quan tâm không thể tránh được.

Social world: Thế giới xã hội, vốn là những phạm trù quan hệ cá nhân, cách nhìn và thái độ của thân chủ với cộng đồng, và các mảng văn hóa xã hội khác. Đây là khái niệm được định nghĩa để phân biệt với các thế giới khác như thế giới tâm lý, thế giới tinh

thần, thế giới vật chất, thế giới nghệ thuật.

Socialism: Chủ nghĩa xã hội. Đây là một mô hình xã hội trong đó mọi người quan tâm đến lợi ích của những người khác. Xã hội bình đẳng, mọi người có trách nhiệm và quan tâm chung. Các thành viên trong xã hội đó luôn nghĩ đến lợi ích tập thể trước tiên.

Socially useful type: Tuýp có lợi cho xã hội. Theo Adler thì đây là mẫu người có những hứng thú đặc biệt đến phát triển đời sống xã hội. Họ tìm thấy giá trị nhân văn trong quá trình phục vụ xã hội. Họ ý thức được rằng trách nhiệm đóng góp của bản thân họ đối với xã hội là một trách nhiệm hiển nhiên. Họ quý mến tinh thần xây dựng và thường tìm thấy những ý nghĩa qua việc phục vụ chung. Họ thường không nghĩ đến xã hội đã làm gì cho họ nhưng họ luôn nghĩ mình đã làm được điều gì cho xã hội.

Society's moral code: Giá trị đạo đức xã hội đã được tiêu chuẩn hóa. Theo Otto Rank thì nhiều tiêu chuẩn đánh giá được chúng ta sử dụng đến từ môi trường xã hội chung. Một phần lớn trong chúng ta tin rằng các tiêu chuẩn giá trị đạo đức trong xã hội là những tiêu chuẩn chuẩn xác cần được tuân thủ. Đây là

nền tảng cơ bản cho các giá trị luật pháp được xây dựng. Công bằng và vô tư chính là những giá trị đạo đức xã hội đã được tiêu chuẩn hóa.

Sophisticated form: Hình thái phát triển hoàn thiện. Đây là hình thái phát triển ở mức độ cao. Trong bối cảnh phát triển tư duy, cá nhân đạt được não thức cộng tác qua các hành vi nhìn thấy trong hiện tượng quan hệ quan tâm cùng có lợi.

Solidity: Khát khao có được những khái niệm định hình chắc chắn. Đây là một nhu cầu quan trọng trong quá trình hình thành các khung tư duy chuẩn. Đây là những giá trị có tính thuyết phục, tính nhất quán, và tính ổn định.

Solicitous: Được chiều chuộng. Trong gia đình có ít anh em thường được cha mẹ chiều chuộng nhiều hơn. Khi xã hội đang phát triển với xu hướng số trẻ em được sinh ra trong một gia đình giảm xuống, quan hệ giữa cha mẹ và con cái có những thay đổi đáng kể so với các xã hội truyền thống. Điều này dẫn đến hiện tượng chúng ta chiều con hơn, đầu tư cho con nhiều hơn trước.

Solipsism: Cảm nhận cá nhân. Theo một số

nhà tâm lý thì chỉ có một cá nhân mới cảm hiểu được thật rõ về thế giới này cũng như đấy chính là ý tưởng của riêng họ. Cảm nhận cá nhân là những giá trị rất chủ quan, rất riêng của mỗi người trong chúng ta. Và như thế sẽ khó có hai cảm nghiệm cá nhân giống nhau khi hai cá nhân này cùng tiếp cận một hiện tượng dữ kiện.

Solution: Cách giải quyết. Đây là khái niệm quyết định sau cùng khi các tác nhân đã được phân tích đánh giá. Thường thì chúng ta có xu hướng chọn ra một hướng xử lý có hiệu quả nhất. Đứng giữa hai cách giải quyết, chúng ta cần cách giải quyết nhanh, chuẩn, tiết kiệm nhất. Tuy nhiên nhiều yếu tố ngoại cảnh khác thường có ảnh hưởng và thay đổi những cách giải quyết mà hệ tư duy của chúng ta đã đề nghị trước đó.

Sophisticated survival machine: Mô hình bộ máy sinh tồn. Stapp đã đề nghị rằng ý thức rất khác xa với một mô hình máy móc. Ý thức được thiết kế một cách tinh vi nhằm phục vụ nhu cầu sinh tồn hay là một cái máy vi tính cực nhanh được cài đặt bên trong chúng ta. Ý thức là một sản phẩm cung cấp những khung cấu trúc tư duy để chúng ta có thể sử dụng khi

tiếp cận với những điều kiện hoàn cảnh đặc trưng khác nhau.

Soul: Linh hồn hay tâm hồn. Nhiều nhà tâm lý hiện đại cho rằng giá trị linh hồn là một giá trị rất riêng. Tuy không được kiểm chứng rõ ràng nhưng ảnh hưởng của nó lên một bộ phận số đông trong chúng ta luôn hiện diện. Với phát triển của khoa học và kiến thức, nhiều người bắt đầu nhận ra ảnh hưởng của giá trị linh hồn lên tâm thức chúng ta đã đang giảm xuống.

Species: Chủng loại. Đây là khái niệm cho biết các sinh thể thuộc vào một chủng loại. Đặc tính của chủng loại là quá trình giao phối sẽ đem lại kết quả thụ tinh. Hai sinh thể khác chủng loại khi giao phối sẽ không đạt được kết quả thụ tinh. Chủng loại là khái niệm cho biết các sinh thể thành viên được thừa hưởng các giá trị di truyền như hệ gien và những bản năng đặc biệt khác.

Specific instinctual system: Hệ bản năng đặc trưng; giống như một bể chứa nước. Lorenz tin rằng những cơ năng thần kinh cho phép những năng lượng này thoát ra khi có những kích thích cần thiết.

Spirit: Tinh thần. Đây là khái niệm một dạo

được coi là linh hồn. Hiện nay khái niệm này được coi như những giá trị không thuộc về thế giới vật chất nhưng có những năng lượng riêng thôi thúc hoặc ức chế những hoạt động của chúng ta. Đây là khái niệm có ý nghĩa tích cực nhiều hơn là tiêu cực.

Spiritual being: Thực thể tinh thần. Đây là khái niệm đại diện cho đời sống tâm linh của chúng ta là có thực. Không hẳn là chúng ta phải có những hoạt động tôn giáo mới có đời sống tâm linh. Nhất là khi tâm linh là khái niệm chúng ta có những liên hệ với các hiện tượng thiên nhiên vượt ngoài sự giải thích của chúng ta, chẳng hạn như sự liên hệ giữa chúng ta với người thân đã qua đời của mình, hoặc những lần chúng ta khao khát mơ ước mong đợi một điều gì đó xảy ra, mặc dù chúng ta biết khả năng xảy ra rất thấp.

Spiritual perspective: Lăng kính tinh thần. Đây là khái niệm cho biết khi chúng ta nhìn vào thế giới, chúng ta đánh giá những hiện tượng chung quanh qua một lăng kính với những giá trị thần học, những phạm trù siêu nhiên và những năng lượng phi vật chất. Đây là lăng kính gần gũi với các hiện tượng không có liên hệ gần gũi với các giá trị vật chất.

Spiritual level: Cấp độ đời sống tâm linh tinh thần. Đây là khái niệm phát triển đời sống tinh thần ở những cấp độ rất khác nhau. Nhiều cá nhân thật sự tin vào sự hiện diện của Tạo hóa trong khi đó một số khác coi Tạo hóa là một dạng thức phát triển rất cao của hệ tâm thức. Có người duy tâm nhưng có những người coi các hiện tượng siêu nhiên chỉ là những đối tượng tự nhiên chưa được giải thích. Đây không phải là xấu hay tốt, đúng hay sai mà hoàn toàn được coi là những cấp độ đời sống tâm linh phát triển khác nhau.

Spiritual power: Năng lực siêu nhiên. Đây là khái niệm mô tả về những hiện tượng thiên nhiên vẫn chưa được giải thích. Nhiều cá nhân tin rằng phải có một quyền lực hay một năng lực siêu nhiên nào đó điều khiển các hiện tượng này. Nhất là các hiện tượng này xảy ra khi chúng ta vẫn chưa có những giải thích thỏa đáng.

Split: Khái niệm bản thân hoặc nhân cách của cá nhân bị tách đôi. Đây là hiện tượng cá nhân cảm thấy hệ tâm thức của mình không còn giữ được tính năng nhất quán. Họ cảm thấy những hệ cấu trúc bắt đầu có những mâu thuẫn. Đây là trạng thái mất cân bằng và các giá trị hệ trong thống tâm thức nhân

cách không còn những liên hệ mật thiết. Đây là hình thức mất ổn định có thể dẫn đến những rối loạn tâm thần.

Spontaneity: Người tự phát và rất đơn giản. Họ muốn mình là con người thật, hơn là phải nói dối và giả tạo. Đây là những cá nhân nói điều họ nghĩ, làm điều họ tin là phải. Họ thường không chú ý quan tâm đến những đánh giá của người khác. Đây là những cá nhân có rất ít khả năng điều tiết và kiềm chế. Tuy nhiên họ là những người cương trực và thẳng tính. Vì thế những kỹ năng giao tiếp xử thế của họ thường không được linh động và uyển chuyển lắm.

Stable: Ổn định. Đây là trạng thái cân bằng khi hệ tâm thức nhất quán với cuộc sống. Trong bối cảnh thuyết tiến hóa, khái niệm ổn định được coi là sự phát triển của một chủng loại được điều chỉnh đạt trạng thái cân bằng.

Stacks of constructs: Các khung tư duy có cấu trúc chồng xếp lên nhau. Theo George Kelly thì các khung tư duy của chúng ta có cấu trúc chồng xếp lên nhau, tầng sâu nhất chính là tầng chứa đựng những khung tư duy có giá trị cốt lõi trong đó những tầng trên

cùng bao gồm các khung tư duy có chức năng xử lý các nan đề hiện thực bình thường của cuộc sống hàng ngày.

Stagnation: Tình trạng tù đọng. Đây là khái niệm cho thấy nhiều cá nhân không vượt qua được những nhu cầu của mình, họ thường rơi vào trạng thái tù túng, lẩn quẩn trong trạng thái bức bối vì sự tẻ nhạt. Trong giai đoạn phát triển từ khoảng 40 tuổi đến 65, theo Erick Erickson thì đây là thời kỳ các cá nhân thường hay đặt cho mình một câu hỏi xem họ đã đạt được mục đích nào trong hành trình ý nghĩa làm người.

Standards: Tiêu chuẩn. Đây là khái niệm các thang nấc đánh giá về các giá trị khác nhau. Thường thì các hành vi hay được đánh giá bởi các hệ giá trị tiêu chuẩn được xã hội đặt ra. Theo Rogers, chúng ta bắt đầu chỉ chấp nhận bản thân mình mỗi khi chúng ta đạt được những tiêu chuẩn mà những người khác áp đặt lên chúng ta. Vì thế nhiều cá nhân đã bỏ ra không ít công sức và năng lượng chỉ để sống bằng với tiêu chuẩn khách quan bên ngoài.

Standards procedure: Thủ tục thao tác được

tiêu chuẩn hóa. Đây là một khái niệm quan trọng trong nghiên cứu khoa học. Thường trong các cuộc thí nghiệm nghiên cứu, các nhà khoa học luôn tuân theo những thủ tục thao tác được ấn định bôi cộng đồng các nhà khoa học. Điều này cho phép các nhà khoa học khác có cơ hội kiểm chứng, tiếp tục khảo cứu hoặc tái thực hiện các cuộc nghiên cứu này.

Statistical technique: Phương pháp thống kê. Trong nghiên cứu, phương pháp thống kê là một kỹ năng xử lý các dữ kiện thông tin bằng những phép tính để tìm ra các câu trả lời về các sự kiện hiện tượng trong cuộc sống. Đối tượng chủ yếu của nghiên cứu áp dụng thống kê là về dân số chung, trong đó nghiên cứu trên một mẫu thí nghiệm nhỏ hơn sau đó có những tiên liệu ước lượng lên toàn bộ dân số. Các cuộc nghiên cứu sử dụng các phương pháp thống kê được coi là có uy tín hơn những nghiên cứu không ứng dụng các phương pháp thống kê.

Status: Vị trí đẳng cấp. Đây là một đại lượng có nguồn gốc khá gần gũi với bản năng do chúng ta thừa hưởng được từ các thế hệ tổ tiên của mình. Quá trình khẳng định vị trí và đẳng cấp của chúng ta được thể hiện qua các hành vi tranh thủ, phấn đấu thiếu

công bằng, đặt quyền lợi của mình lên trên quyền lợi của người khác. Tuy nhiên đây cũng chính là động lực đã khiến nhiều phát minh quan trọng xuất hiện do các cá nhân luôn muốn thể hiện và khẳng định vị trí dẫn đầu của mình.

Stereotyping: Thành kiến phân biệt. Đây là khái niệm nhiều cá nhân có những phán đoán quyết định hoàn toàn dựa trên cơ sở lý luận từ khung tư duy một chiều chủ quan của mình. Họ không đánh giá khách quan và không nhìn thấy những tác nhân ngoại cảnh khác. Cần biết là hai hành vi hay hai sự kiện giống nhau hoàn toàn không có nghĩa là chúng sẽ có nguyên nhân và kết quả giống nhau.

Stop evaluating: Chấm dứt đánh giá. Theo một số nhà tâm lý, cách tốt nhất để đạt được và duy trì một sức khỏe lành mạnh là hãy chấm dứt đánh giá tất cả những giá trị viển vông tiêu cực. Đây là một lời khuyên hợp lý vì càng đánh giá những giá trị có tiêu chuẩn quá cao, chúng ta sẽ dễ đánh mất tính khách quan của các hiện tượng cuộc sống và càng rơi vào các vòng xoáy tiêu cực lẩn quẩn.

Storehouse consciousness – alaya–

vijnana: Mô hình ý thức chất sẵn trong nhà kho. Theo nhánh Đại thừa của Phật giáo (Mahayana Buddhism) thì đây chính là tàng thức – một mô hình ý thức chất sẵn trong nhà kho. Đây vốn là một khái niệm được sử dụng trong học thuyết của Carl Jung mà ông gọi là cõi ý thức tập thể. Tàng thức là nơi chứa đựng những dạng ý thức rất sâu, ít khi được sử dụng trong các sinh hoạt hàng ngày.

Stranger role: Vai trò người lạ mặt. Nếu chưa hiểu về người đối diện, ta chẳng thể nào sử dụng bất cứ một vai trò nào với họ. Vì thế khi tiếp xúc lần đầu, chúng ta tiếp xúc với họ qua vai trò người lạ mặt.

Story characters: Các đặc tính kể chuyện. Theo Carl Jung, nhiều nguyên mẫu có chức năng như nhân vật của cốt truyện. Đây là những nền tảng chất liệu giúp các cá nhân kiến thiết những khung tư duy có các giá trị kịch bản và các nguyên mẫu này là giải thích tại sao nhiều người trong chúng ta có những kinh nghiệm tiểu thuyết tương đối giống nhau.

Strategy: Chiến lược xử lý. Đây là khái niệm hệ thống những kỹ năng xử lý của chúng ta rất phong phú và chúng ta chỉ sử dụng một số kỹ năng nhất định

cho những nan đề nhất định. Chiến lược xử lý là cách chúng ta tiếp cận xử lý một nan đề với mục đích đạt được hiệu quả tối ưu cao nhất. Chiến lược xử lý cho phép chúng ta tiết kiệm thời gian, năng lượng, và những cố gắng khác. Đây cũng chính là tiêu chuẩn để đánh giá xem hệ tâm thức của một cá nhân phát triển ở mức độ nào.

Striving for perfection: Phấn đấu để hoàn thiện. Đây là khái niệm được Alder giới thiệu. Ông tin rằng rất nhiều cá nhân trong chúng ta có những nhu cầu phấn đấu để trở nên hoàn thiện hơn.

Strike for overcome: Phấn đấu để vượt qua trở ngại. Adler tin rằng những khó khăn xảy ra trong cuộc sống không chỉ ngăn cản các sinh hoạt hàng ngày mà còn là những kích thích. Qua đó mỗi cá nhân chúng ta thường có những quyết định vượt khó để tìm đến những giá trị thành công khác. Đấy chính là nguồn động lực giúp chúng ta hăng say nhập cuộc và không ngừng phấn đấu.

Strong self evaluation: Đánh giá về bản thân quá cao. Đây là khái niệm tự tin ở mức rất cao. Cá nhân tin rằng mình có nhiều khả năng và họ có thể

làm được những điều họ muốn. Đây là một hiện tượng có thể khiến cho một cá nhân có thể có những thành công vượt bậc nhưng cũng có thể là những nan đề khi họ không thật sự đạt được những gì họ muốn.

Structural–functionalism: Cấu trúc - chức năng. Đây là khái niệm cho rằng cấu trúc và chức năng có liên hệ với nhau, qua đó chức năng của những sự kiện hiện tượng luôn có liên hệ đến cấu trúc. Nói khác đi cấu trúc quyết định đến chức năng. Đây là một kiến thức có liên hệ từ chủ nghĩa Marxist.

Style of life: Kiểu sống. Theo Alder thì kiểu sống có ảnh hưởng lớn lên nhân cách chúng ta. Đây là một lý luận cho biết giữa lối sống và cá tính có những liên hệ hữu cơ. Vì thế để thăng tiến và thay đổi nhân cách, chúng ta cần thay đổi kiểu sống của mình. Một kiểu sống lành mạnh cho chúng ta tâm thức lành mạnh và những hành vi lành mạnh.

Subjective: Chủ quan. Chủ thể. Đây là khái niệm chỉ về những giá trị chủ quan của chúng ta, như chủ ý riêng, cái nhìn cá nhân, lăng kính nội tại, khung định kiến. Trong nghiên cứu, tính chủ quan cần được tránh vì các nghiên cứu rất cần khách quan. Nói khác

đi khách quan là một đặc tính quan trọng của khoa học.

Subjective reality: Thực tế chủ quan. Đây là địa hạt hiện tượng khi hoàn cảnh thực tế của mỗi chúng ta luôn có những đặc tính chủ quan liên hệ đến các điều kiện khác nhau. Nói khác đi, khi thực tế đi qua lăng kính và nhất là được đánh giá trong khung điều kiện riêng của chúng ta, thực tế sẽ trở nên rất chủ quan.

Sublimation: Cơ chế tự vệ hoán chuyển. Đây là một cơ chế được giới thiệu bởi Freud. Theo cơ chế này, các cá nhân sẽ chuyển những khao khát của mình vào những đối tượng cung cấp các cơ hội cho các khao khát này được thể hiện. Ví dụ như một người có tính thích gây hấn sẽ chọn nghề đấu quyền anh, một người yếm thế sẽ chọn con đường tu hành, những cá nhân thích gây gỗ sẽ chọn nghề đóng kịch…

Submerged: Quá trình dồn nén. Kelly tin rằng chúng ta đang vùi chôn những hệ cấu trúc khi các hệ cấu trúc này trở thành một thái cực không đồng bộ nhất quán với hệ tâm thức của chúng ta – đây là một hành vi tương tự quá trình cơ chế tự vệ dồn nén được

Freud giới thiệu.

Subordinate: Cấu trúc bậc thấp. Nhiều hệ cấu trúc được thiết kế ở bậc thứ cấp nằm bên dưới những hệ cấu trúc khác. Đây là khái niệm được giải thích trong học thuyết khung tư duy của George Kelly.

Success: Khả năng thành công. Đây là khái niệm nói về những hành vi đạt được mục đích hiệu quả. Khái niệm này giải thích những hiện tượng xử lý thỏa đáng các nan đề trong cuộc sống. Cá nhân có khả năng tiếp cận, tự tin, cân bằng, cảm thấy cuộc đời của mình có ý nghĩa.

Suffering is due to attachment: Đau khổ hiện diện vì có sự ràng buộc lưu luyến. Đây là một khái niệm cơ bản trong Kinh Phật.

Sufferings: Nỗi đau đớn của con người. Theo Frankl thì nỗi đau đớn của con người là một cách để chúng ta tìm thấy ý nghĩa giá trị của chính mình. Trong khổ đau chúng ta trở nên trưởng thành. Ông tin rằng đau khổ là một phương cách để chúng ta tự tìm thấy định nghĩa của bản thân mình.

Suffering can be extinguished: Đau khổ có

thể dập tắt được. Ít nhất đấy là những khổ đau mà chúng ta đã tạo ra, cộng thêm vào những đau khổ không thể nào tránh được. Đây là một khái niệm tích cực được áp dụng trong môi trường trị liệu. Đây là một khái niệm chủ yếu trong Kinh Phật.

Substance: Chất liệu. Theo Kelly đời sống chính là chất liệu cho các nhà sáng tạo. Theo Maslow, khi cơ thể cần một loại vật chất nào đó, tự động sẽ có một sự khao khát, nhưng sau khi cơ thể được thỏa mãn sẽ không còn cảm giác thèm muốn nữa. Điều này cho thấy nhu cầu vật chất có thể dễ đạt trạng thái thỏa mãn khi có dư trong khi đó nhu cầu tinh thần không bao giờ bão hòa.

Suggestive categories: Những nhóm nhân cách được phân công. Trong liệu pháp kiến thiết khung tư duy nhân định của George Kelly, các nhân cách trong số 20 nhân cách thân chủ nghĩ ra được xếp thành những nhóm nhân cách được đề nghị, chẳng hạn như: người yêu cũ của bạn – người mà bạn cảm thấy đáng thương – cha – mẹ – bạn thân – kẻ thù..tất nhiên bao gồm cả thân chủ trong danh sách 20 người ấy. Sau đó nhà liệu pháp sẽ giúp thân chủ tìm ra một nhân cách thích hợp nhất cho mình.

Subterfuge: Tín hiệu hấp dẫn. Đây là khái niệm được Lorenz giới thiệu. Theo ông để sinh tồn, chúng ta có một bản năng cố gắng thu hút người khác. Ví dụ như để thu hút mẹ, em bé hấp dẫn mẹ bằng một nụ cười chưa mọc răng của mình.

Superego: Siêu ngã. Đây là khái niệm được Freud giới thiệu. Siêu ngã là đại diện của những điều lý tưởng đạo đức cao đẹp, thuộc giới cảnh lý tưởng hóa rất khó đạt được. Đây là phạm trù đối ngược với xung động vô thức vốn là nơi chứa đựng những dục năng rất gần với các nhu cầu hưởng lạc, có nguồn gốc bản năng và sinh lý.

Superiority: Phấn đấu trở thành siêu đẳng. Đây là một khái niệm được Adler giới thiệu. Theo ông tình trạng siêu đẳng luôn là một lực hấp dẫn và rất nhiều người trong chúng ta cố gắng phấn đấu để đạt được cảnh giới này. Đây là một động lực của cuộc sống. Tuy nhiên nếu chúng ta không có những điều chỉnh hợp lý, cố gắng quá sức sẽ dễ rơi vào trạng thái không tưởng.

Superiority complex: Hội chứng siêu năng. Theo Adler, khi chúng ta có quá nhiều tham vọng và

nôn nóng muốn mình khẳng định được những giới cảnh siêu năng, chúng ta thường dồn quá nhiều năng lượng vào khu vực này và bỏ rơi những khu vực khác của đời sống. Đây là một hiện tượng rất cần nên tránh vì cuộc sống lành mạnh chính là một quá trình phấn đấu có cân bằng và có ý nghĩa khả thi.

Suprameaning: Ý nghĩa siêu cao. Đây là ý nghĩa sâu lắng hơn những cảm giác bình thường khác trong cuộc sống. Đây còn được hiểu là trạng thái siêu nhiên hay được hiểu như vượt qua giới hạn của mình. Một giới cảnh được các nhà tâm lý hiện sinh cổ xúy.

Supportive, not reconstructive: ủng hộ chứ không phải là cải tổ lại. Đây là một nét chính trong liệu pháp của Rogers. Theo đó nhiệm vụ của nhà liệu pháp là ủng hộ và động viên và thân chủ là người tự giác có những quyết định cho riêng mình.

Surrender signals: Những cơ hội rút lui bằng tín hiệu đầu hàng. Đây là khái niệm mượn trong sinh vật học. Hầu hết các động vật khi nhận ra mình không có khả năng thắng cuộc thường gởi tín hiệu đầu hàng, và như thế cả hai phía đều biết được mục đích của cuộc tranh giành đã được định đoạt phần thắng bại.

Surrenders: Đầu hàng số phận. Đây là khái niệm nói về những cá nhân bỏ cuộc sớm hơn khi những nan đề thử thách hoàn toàn có thể xử lý được trong điều kiện hoàn cảnh của họ. Nhìn chung các cá nhân này thường có những nan đề về khả năng tự tin của mình. Họ thường là người thiếu tự tin và thường cho mình là nguyên nhân của những thất bại.

Survival: Chức năng tồn tại. Để tiếp tục phát triển và duy trì hệ gien của mình, các sinh thể luôn phấn đấu để đạt được những mục đích sống còn. Đây là khái niệm sử dụng trong sinh vật học. Nơi người, nhu cầu sinh tồn đến từ những phạm trù cơ bản nhất như nhu cầu ăn mặc, sức khỏe, đời sống tình dục. Đây là những chức năng sinh tồn rất quan trọng.

Survival needs (D–needs): Nhu cầu sinh tồn. Theo Maslow thì đây là những nhu cầu căn bản bảo đảm chức năng sinh tồn như cơm ăn, áo mặc, thuốc men, và đời sống tình dục.

Susceptible to stimulation: Dễ bị ảnh hưởng bởi tác nhân kích thích. Đây là những cá nhân có độ nhạy cảm đối với tác nhân kích thích làm cho hệ thần kinh giao cảm càng tiếp tục tăng vận tốc phản ứng. Họ

thường để bị kích thích bởi những tác nhân ngoại cảnh có cường độ bình thường (vốn không có ảnh hưởng lớn đối với những cá nhân bình thường khác).

Sustain neurosis: Loạn tâm thần ức chế. Khi cá nhân có những ý tưởng không hợp lý (không chuẩn) và họ không có khả năng xử lý sắp xếp kết quả là những ý tưởng này đã gây ra những phán ứng loạn tâm thần ức chế.

Symbiotic families: Gia đình hòa thuận gắn bó. Là những mô thức trong đó các thành viên trong gia đình sống không thể thiếu nhau. Họ là những gia đình có các thành viên có mức quan hệ lệ thuộc quá mức cần thiết. Và đây là một mô hình gia đình không lành mạnh lắm, vì các cá nhân không thể tự điều chỉnh và sinh hoạt độc lập được.

Symbols: Ký hiệu biểu tượng. Biểu tượng là những đối tượng đại diện cho một đối tượng khác. Một bức vẽ con chó, một chữ viết (chó), một câu nói, hay một tiếng sủa có thể cho em bé biết đấy là một con chó. Theo Piaget các em nhỏ có khả năng nhận ra biểu tượng từ khi các em bắt đầu sử dụng chức năng ngôn ngữ.

Symbols of sexual: Biểu tượng tính dục. Đây là những biểu tượng có nội dung tính dục. Trong sinh hoạt hàng ngày, chúng ta bắt gặp nhiều biểu tượng này. Trong giao tiếp quan hệ, biểu tượng tính dục luôn là một bộ phận gắn bó với đời sống con người, nhất là việc chúng ta thường sử dụng các biểu tượng này vì nhiều lý do tế nhị trong bối cảnh đối thoại có nội dung tế nhị.

Symbolism: Chủ nghĩa biểu tượng học. Carl Jung là người rất chú ý đến các biểu tượng xuất hiện chung quanh đời sống chúng ta. Theo ông các biểu tượng luôn có những nội dung và các nguồn năng lượng riêng của chúng. Chính những biểu tượng này đã góp phần không nhỏ trong việc cung cấp những khung cơ bản để chúng ta xây dựng những khung cấu trúc tư duy.

Sympathetic hyperactivity: Hệ thần kinh giao cảm quá nhạy cảm. Những cá nhân có hệ thần kinh giao cảm quá nhạy cảm được gọi là giao cảm quá nhạy. Họ là những cá nhân dễ bị cuốn vào những nan đề rối loạn tâm thần nhiều nhất. Đơn giản là khi tiếp cận với các kích thích, cơ thể họ gởi tính hiệu nhanh với cường độ lớn hơn và kết quả là cơ thể họ có

những phản ứng trả lời với cường độ rất cao.

Sympathetic nervous system: hệ thần kinh giao cảm. Đây là hệ thần kinh điều khiển việc giúp cơ thể chuẩn bị đối diện với những tín hiệu có nội dung đe dọa. Khi hệ thần kinh giao cảm làm việc, cơ thể sẽ sản xuất ra nhiều năng lượng để giúp cơ thể chuẩn bị chiến đấu hoặc chạy thật nhanh để tránh các mối nguy hiểm.

Synchronicity: Cơ duyên. Đây là một hiện tượng bán tâm lý, diễn ra tương đối thường xuyên tạo ra những cơ hội để chúng ta phán đoán phân tích nhưng vẫn rất khó giải thích đối với chúng ta. Theo nhiều ý kiến khác nhau thì cơ duyên có thể là một sự trùng hợp ngẫu nhiên tình cờ quá đặc biệt nên chúng ta không thể không tin rằng hiện tượng cơ duyên có nguồn gốc liên hệ với các phạm trù siêu nhiên.

Synergy: Liên kết tổng thể. Đây là khái niệm trong đó giá trị liên kết tổng hợp của các bộ phận sẽ có hiệu năng phục vụ cơ thể lớn hơn là tổng số của những hiệu năng nhỏ của các bộ phận riêng rẽ cộng lại. Đây còn gọi là khái niệm liên kết tổng thể. Khái niệm này cho rằng các bộ phận cơ thể cùng tham gia

hoạt động để đạt được hiệu quả tối ưu cao nhất, thay vì chỉ hoạt động phục vụ chức năng riêng của bộ phận ấy. Trong hệ tâm thức, chính các khung tư duy làm việc hiệu quả với nhau đã đưa đến hiện tượng khả năng tư duy của chúng ta trở nên rất lớn.

Syntactic engine: Cỗ máy quy luật. Từ rất nhiều năm trước, nhiều nhà tâm lý tin rằng bộ não con người là một cỗ máy có một hệ thống qui luật luôn hoàn thiện để trở thành một cỗ máy có ý nghĩa. Nói khác đi khái niệm cũ tin rằng não là một bộ máy cơ học và người ta càng ngày càng xích gần đến khái niệm mới cho rằng não là một cỗ máy có ý nghĩa. Xin xem semantic machine.

Syntax: Các luật lệ cấu trúc văn phạm trong ngôn ngữ, tất cả mọi điều không rõ ràng nhầm lẫn sẽ biến mất. Trong thế giới tâm thức, các qui luật vận hành này được áp dụng và vì thế chúng ta có thể sử dụng hệ tâm thức của mình một các hiệu quả nhất.

Systems Theorist: Học thuyết hệ thống. Đây là học thuyết tin rằng chúng ta là những sinh thể vận hành có hệ thống. Các bộ phận của chúng ta vận hành theo các mô hình có tổ chức, có cấp bậc và các mối

liên hệ hữu cơ cần thiết. Vì thế khi đánh giá một cá nhân, chúng ta cần đánh giá họ qua lăng kính mang tính hệ thống.

Systemic desensitization: Triệt tiêu cảm thụ. Đây là một khái niệm phổ biến trong môi trường trị liệu còn được gọi là phương pháp tẩy xóa cảm giác từ từ; được phát minh bởi nhà tâm lý hành vi Joseph Wolpe. Quá trình tẩy xóa cảm giác ký ức này được áp dụng khi các kích thích có nội dung gây sợ được giới thiệu từ cường độ nhẹ đến cường độ mạnh, đồng thời thân chủ được hướng dẫn sử dụng các kỹ năng thư giãn. Quá trình này được áp dụng để giải quyết các nan đề sợ hãi vô lý.

Syzygy: Hai điểm có chung một quỹ đạo. Đây là một khái niệm cho thấy nhiều lúc các luồng tư tương vẫn gặp nhau ở một điểm chung và đây là luận điểm để chúng ta có cơ sở tin rằng cõi vô thức tập thể là có lý.

Tasks: Nhiệm vụ. Đây là những thao tác chúng ta phải thực hiện trong tiến trình làm người của mình. Khi còn nhỏ chúng ta học nói, tập đi tập làm toán, học nghề, lập gia đình, sinh con, tích lũy, xây dựng quan hệ… đây chính là những nhiệm vụ mang tính cột mốc mà chúng ta phải thực hiện trong suốt quá trình kinh nghiệm đời người.

Taxonomic: Cấu trúc tư duy theo tuyến dọc. Theo George Kelly thì hệ tâm thức của chúng ta được thiết kế theo tuyến dọc. Với những tầng cấu trúc có liên hệ với nhau qua nhiều khung hiển nhiên khác nhau.

Technical details: Thiên về kỹ thuật. Đây là khái niệm trong liệu pháp khi phần lớn những kỹ năng được hệ thống hóa với các lối áp dụng được trình bày một cách có tổ chức và nhất quán. Tuy nhiên theo nhiều nhà liệu pháp khác cho rằng trong môi trường trị liệu vẫn cần đến tính nghệ thuật và kỹ thuật nên được sử dụng một cách linh động uyển chuyển.

Teleology: Hiện tượng quá trình hướng thiện. Đây là khái niệm đưa chúng ta lên xích gần với những giá trị nhân văn để xây dựng một xã hội công bằng tốt đẹp. Tự thân chúng ta luôn tiềm ẩn những khao khát mong muốn này. Vấn đề là cơ hội đến với chúng ta qua nhiều ngả với nhiều thông điệp khác nhau, cộng thêm với những bận rộn đời thường nên chúng ta tạm thời quên đi những tiếng gọi này.

Temperament theories: Các học thuyết về cá tính con người. Đây là những học thuyết thiên về cá tính mà đỉnh cao của các học thuyết này là biểu hiện hành vi và cảm xúc của các cá nhân. Các học thuyết cá tính thường tập trung vào những hành vi và các cảm xúc có thể quan sát được.

Temperamental inclinations: Khuynh hướng tính khí. Đây là khái niệm về các biểu hiện cá tính, nhất là những cá tính có nội dung tập trung vào não thức cầu toàn. Một số cá nhân có những khuynh hướng ứng xử có thể được quan sát một cách khá rõ rệt.

Territoriality: Lãnh địa. Trong bối cảnh sinh học và đặc biệt riêng với nghiên cứu hành vi nơi động vật, lãnh địa là khu vực diện tích một sinh thể thiết lập

và các sinh thể cùng chủng loại sẽ tôn trọng. Đây là cách chúng phân bổ mật độ dân số nhằm bảo đảm các thành viên đều có khả năng sinh hoạt. Trong bối cảnh sinh hoạt con người, lãnh địa là phạm vi cõi riêng. Vì con người là các sinh vật có tính năng xã hội rất cao và điều kiện văn hóa tác động nên chúng ta thường không có những nhu cầu lãnh địa rõ nét như nơi các động vật khác.

Terms: Hệ thống thuật ngữ. Đây là những danh từ chuyên môn hoặc những danh từ chung được chuyển hóa với một ý nghĩa khái niệm mới. Ví dụ như trong cuốn từ điển này, nhiều thuật ngữ rất quen thuộc trong bối cảnh bình thường nhưng khi được ứng dụng vào tâm lý học chúng có một ý nghĩa mới khác hẳn.

Terror management theory: Thuyết quản chế trạng thái lo lắng. Đây là khái niệm dựa trên những công trình nghiên cứu của Otto Rank. Tiêu chí của học thuyết quản chế lo sợ là những lo lắng sợ hãi có thể được phân tích và điều tiết nhằm đem lại trạng thái cân bằng tâm lý cho thân chủ.

Tertiary circular reaction: Phản ứng vòng tròn cấp 3. Theo Piaget, khoảng 12 – 24 tháng, em bé

đạt đến giai đoạn phản ứng vòng tròn cấp 3. Em có xu hướng biến các sự kiện thú vị xảy ra và kéo dài lâu hơn, nhất là việc bé khám phá ra những trò vui mới hấp dẫn mới. Đây là giai đoạn tốt nhất để cha mẹ có thể cung cấp những kích thích để em có thể phát triển bộ não của mình.

Testable: Kiểm tra dược. Đây là khái niệm ứng dụng trong khoa học. Các thí nghiệm thường được trốn hành trên các đại lượng có thể kiểm tra được. Đây là khái niệm được đưa ra để phân biệt với những đại lượng không thể kiểm tra được, ví dụ như chiều cao, trí thông minh, cảm xúc…vốn là những đại lượng có thể kiểm tra được trong khi đó các hiện tượng tâm linh, sở thích, trí tưởng tượng, khả năng sáng tạo… là những đại lượng không kiểm tra được.

Testosterone: Nội kích tố nam. Đây là nội tiết tố được cả hai phái sản xuất ra nhưng tinh hoàn của nam giới sản xuất testosterone ra nhiều hơn nơi buồng trứng của các phụ nữ. Nội tiết tố này điều khiển các ham muốn tình dục vì thế trong quan hệ tình dục, nam giới thường có cảm xúc rạo rực nhanh hơn nơi phụ nữ rất nhiều.

The first child: Trẻ đầu lòng. Theo Adler thì trẻ đầu lòng là những cá nhân có một nhân cách rất đặc biệt. Họ thường có vị trí lãnh đạo, khôn sớm hơn trẻ em khác, họ thường chủ động hơn. Theo các nhà tâm lý hiện đại thì trẻ sinh cách anh chị của mình 5 năm sẽ được coi như trẻ đầu lòng.

The love of self: Não thức yêu mến chính bản thân con người của mình. Đây là não thức khi cá nhân đặc biệt giành cho mình nhiều tình cảm. Họ luôn có những hành vi thể hiện đặc biệt quan tâm đến bản thân. Các quan hệ thường có nội dung tập trung vào họ. Yêu bản thân mình là điều nên có, nhưng nếu giành quá nhiều năng lượng cho thói quen này sẽ hạn chế những cơ hội bày tỏ mình ra với người khác.

The method of successive approximation: Phương pháp liên tục phỏng đoán. Đây là khái niệm xây dựng trên cơ sở con người có những thói quen hành vi phức tạp. Skinner đã đưa ra một đề nghị khái niệm quá trình tạo nếp, hay là phương pháp liên tục phỏng đoán. Về căn bản, quá trình tạo nếp nơi người nhắm đến việc định hình một hành vi chưa được xác định trước đó. Đây là hình thức giúp tập trung nhiều hơn nửa cho đến khi một nhân định hay một hành vi

được xác định.

The need to actualize the self. Tầng nhu cầu được giác ngộ. Theo Maslow thì đây là tầng nhu cầu cao nhất trong những nhu cầu của con người. Ở cấp độ này, con người tập trung vào ý nghĩa cốt lõi của mình. Họ thật sự muốn mình là con người như họ thật sự mong muốn. Và vì đã hiểu rõ về bản thân, họ dễ nhận ra mình là ai và điều kế tiếp là họ tập trung vào làm những việc mà họ muốn được làm. Đây là những việc giúp đời sống chung và giúp họ thật sự sống đúng nghĩa với nhân định họ đã khẳng định được.

The needs for esteem: Tầng nhu cầu dược tôn trọng. Đây là tầng nhu cầu cần được đáp ứng trước khi một cá nhân có thể đạt được tầng giới cảnh nhu cầu giác ngộ. Trong giai đoạn này con người không chỉ cần được người khác tôn trọng và họ còn có cả nhu cầu tự trọng chính bản thân mình.

The existential vacuum: Lực hút hiện sinh. Đây là khái niệm được Frankl giới thiệu. Lực hút hiện sinh chính là một khoảng trống tồn tại khi chúng ta chưa tìm ra được ý nghĩa làm người. Lực hút hiện sinh có năng lượng của nó và không ngừng khuấy động

cho đến khi con người đáp ứng thỏa đáng được nhu cầu này.

The needs for love and belonging: Tầng nhu cầu tình cảm và được chấp nhận. Đây là tầng nhu cầu theo Maslow phải được đáp ứng trước khi tầng nhu cầu lòng tự trọng và nhu cầu được người khác tôn trọng. Con người luôn có nhu cầu được yêu và yêu thương người khác. Đây là một yêu cầu cơ bản và chúng ta cần có nhu cầu này trước khi những nhu cầu khác được nhắc đến. Cần biết tình yêu ở đây có nhiều hình thức và nội dung khác nhau như tình yêu đôi lứa, tình cảm gia đình, tình bạn, tình đồng chí…

The needs for safety and security: Tầng nhu cầu an toàn. Đây là tầng nhu cầu căn bản sau khi nhu cầu sinh tồn được bảo đảm. Nhu cầu an toàn được thể hiện có nội dung liên hệ đến bảo đảm công ăn việc làm, nhà cửa ổn định, đời sống ổn định.

The road to hell: Con đường đến hỏa ngục. Đây là câu nói của Karen Horney khi bà tin rằng sự bỏ mặc và nhất là thái độ đối xử tệ với con cái chính là nguyên nhân các em nhỏ lớn lên sẽ rơi vào những trạng thái rối loạn tâm thần. Đây là một thực tế mà

càng ngày người ta càng nhận ra điều hợp lý trong câu nói của bà.

The second child: Con sinh thứ hai. Đây là khái niệm được Alder giới thiệu. Theo ông thì các cá nhân là con sinh ra thứ hai thường có những cá tính hoàn toàn trái ngược với người anh chị cả của mình. Họ luôn phải cạnh tranh và có khao khát có quyền lực như người anh chị của mình. Theo Adler thì vị trí sinh ra trong gia đình có ảnh hưởng lên nhân cách và cá tính của chúng ta. Ngoài ra con thứ hai còn là nhân vật ổn định lại các mối quan hệ trong gia đình.

The self: Bản thân. Đây là định nghĩa tối hậu khi con người nhận ra ý nghĩa của chính mình.

The sting of conscience: Sự châm chọc của lương tâm. Đây còn được gọi là lo lắng thần kinh được thấy do kết tụ của những lo lắng hiện sinh. Nhất là lo lắng này có nội dung liên hệ đến các giá trị ý nghĩa làm người của chúng ta.

The wisdom of the heart: Sự khôn ngoan của trái tim. Đây là những thông điệp từ cõi lương tâm của mỗi người trong chúng ta.

The Sutras: Bài giảng của Phật. Đây là những văn kiện có giá trị nhân văn và đạo lý mà con người hiện đại hôm này tìm thấy rất nhiều ý nghĩa giá trị trị liệu, nhất là những huấn dạy về cách giải thoát mình khỏi những điều phiền muộn đau khổ.

The youngest child: Con út. Đây là khái niệm được Adler giới thiệu. Theo ông con út là các cá nhân có nhiều đặc tính đặc trưng như họ không muốn mình mãi mãi nằm ở vị trí sau cùng. Họ được chăm sóc quá nhiều và thường có xu hướng đòi hỏi nhiều hơn các anh chị của mình. Họ thường có thể là người có ý chí phấn đấu cao nhưng cũng có thể là những cá nhân yếm thế co cụm, lảng tránh trách nhiệm phấn đấu của mình.

Theological considerations: Những đánh giá thuộc phạm trù thần học. Đây là khái niệm cho thấy thần học luôn có một vai trò vị trí nhất định trong hệ tâm thức của nhiều người. Vì thế trong nhiều quyết định thuộc phạm trù đạo đức, họ thường sử dụng các nguyên tắc khái niệm trong thần học để hướng dẫn những quyết định đánh giá của mình.

Theory: Học thuyết. Đây là những đề xuất

mang tính hệ thống, có tính năng thuyết phục và được đông đảo các nhà chuyên môn chấp nhận. Học thuyết là những lý luận có cơ sở bằng chứng, có tính năng áp dụng, có khả năng giải thích được một hiện tượng trong cuộc sống. Học thuyết có thể được kiểm chứng và được ủng hộ bởi những nguồn kiến thức có liên hệ. Học thuyết có tính năng giá trị liên hệ đến đời sống chung và cung cấp những qui trình trong các bước giải thích các nội dung được nêu ra trong một học thuyết.

The theory of neuronal group selection: Học thuyết sự chọn lựa các nhóm tế bào thần kinh có liên hệ đến phạm trù ý thức. Đây là một học thuyết mới cho rằng một số nhóm tế bào thần kinh được chọn lựa đặc biệt có chức năng đặc biệt đảm trách quá trình hình thành ý thức thông qua những đơn vị dữ kiện thông tin cơ bản nhất.

Theravada: Nhánh Phật giáo Tiểu thừa. Đây là nhánh Phật giáo chú trọng đến các giáo luật và chủ trương xa lánh các giá trị vật chất và tập trung vào các hoạt động khổ tu và kỷ luật bản thân.

Therapeutic style: Phong cách trị liệu. Đây là khái niệm trong trị liệu. Các nhà trị liệu có những

phong cách trị liệu rất khác nhau và vì thế không phải nhà trị liệu nào cũng là ứng viên cho tất cả các thân chủ. Khi phong cách liệu pháp không phù hợp với thân chủ, nhà liệu pháp cần mạnh dạn trình bày hạn chế của mình và đề nghị thân chủ hãy tìm đến một nhà trị liệu có phong cách liệu pháp phù hợp hơn đối với thân chủ.

Therapeutic roots: Chức năng liệu pháp. Đây là khái niệm cho thấy nhiều lĩnh vực khác có thể cung cấp những chức năng trị liệu như từ tôn giáo, nghệ thuật, văn chương, thi ca…Trong đó Tứ Diệu được nhiều nhà tâm lý hiện sinh và các nhà trị liệu mục vụ tin rằng đã chứa đựng những nền tảng căn bản tìm thấy trong các học thuyết đề nghị đến chức năng liệu pháp.

Think too hard: Nghĩ quá sâu. Đây là khái niệm cho thấy đôi lúc chúng ta phân tích quá sâu vào các nan đề nên cuối cùng chúng ta bị lạc trong chính những phân tích của mình. Đây là một khái niệm cho rằng năng lượng chúng ta sử dụng trong phân tích, nếu không tìm ra hướng xứ lý, nguồn năng lượng ấy sẽ trở thành những nan đề tạo ra sự mất cân bằng trong hệ tâm thức. Vì thế một khuyến cáo cơ bản là

chúng ta cần tránh tập trung suy nghĩ quá sâu.

Thinking: Tư duy. Đây là khái nhiệm chúng ta xử lý các nan đề bằng cách phân tích đánh giá các bộ phận dữ kiện thông tin trước khi chúng ta có những quyết định sau cùng.

Thinking erros: Suy nghĩ sai lệch. Đây là điều chúng ta thường mắc phải khi chúng ta không điều nghiên và sử dụng quá nhiều chủ quan trong cách tiếp cận và đánh giá. Những kiểu suy nghĩ sai lệch có thể là kết quả của những cảm tính xốc nổi, những định kiến quen thuộc, những sơ sót trong quá trình đánh giá, kết luận quá sớm, không đánh giá toàn bộ các dữ kiện liên hệ.

Threat: Khái niệm sợ hãi. Sợ hãi chính là trạng thái cảnh giác về sự khủng hoảng về địa hạt hiện tượng của bản thân (vốn luôn cần được duy trì ở trạng thái cân bằng). Sợ chính là cảm xúc khi chúng ta nhận ra một sự đe dọa mà chúng ta không có khả năng xử lý. Đôi khi chúng ta sợ vì tính năng không chắc chắn của các sự kiện xảy ra trong cuộc sống. Cần biết nhiều cá nhân lo sợ vì họ không biết chuyện gì sẽ xảy ra đối với họ.

Threatening situation: Tình trạng lo âu sợ hãi. Đây là trạng thái chúng ta cảm thấy mình bị đe dọa. Các tình huống này có thể có những nguyên nhân trực tiếp nhưng cũng có thể chỉ là những khủng hoảng tâm lý do chính chúng ta biến mình trở thành những nạn nhân của chính mình. Tình huống sợ hãi kéo dài sẽ khiến chúng ta suy sụp và tình trạng rối loạn tâm thần rất có thể sẽ xảy ra.

Threshold for aggressive behavior goes down: Khả năng kìm hãm hành vi gây hấn giảm. Đây là khái niệm cho thấy nơi các loại động vật các hành vi gây hấn có thể được điều tiết. Ứng dụng nơi con người, các liệu pháp tư duy và liệu pháp hành vi có thể giúp cho các cá nhân điều tiết và sửa đổi các hành vi gây hấn của mình.

Throwness: Bị ném vào thế giới. Đây là khái niệm được các nhà tâm lý hiện sinh giới thiệu vào nghành tâm lý nhân cách. Theo khái niệm này thì khi chúng ta chào đời, cả một hệ thống xã hội và thế giới này đã được kiến tạo. Kết quả là sự xuất hiện của chúng ta trong cuộc sống chính là hiện tượng bị ném vào thế giới. Đây là một khái niệm có vẻ bi quan nhưng những giải thích của các nhà tâm lý hiện sinh thật ra

có những cơ sở hợp lý.

To make the unconscious conscious: Biết vô thức trở thành có ý thức. Đây là câu nói nổi tiếng của Freud khi ông cho rằng mục tiêu của liệu pháp là đem những nan đề chôn giấu trong cõi vô thức lên trên bề mặt ý thức để cá nhân có cơ hội xử lý các nan đề của mình.

To entertain inmages: Khả năng giữ lại ấn tượng. Đây là khái niệm mà Bandura đã giới thiệu. Chính những ấn tượng này đã giúp chúng ta lưu giữ các khái niệm trong hệ tâm thức và qua quá trình phát triển ngôn ngữ của chúng ta.

Toleralt: Kiên nhẫn. Đây là trạng thái chúng ta sử dụng khả năng kiềm chế của mình khi tiếp cận với những nan đề có nội dung và cường độ lớn hơn khả năng của chúng ta. Kiên nhẫn chính là thái độ can đảm khi chúng ta đè nén những xúc cảm và thể hiện được thiện chí bình tĩnh với mình và với hệ tâm thức của mình.

Tomb world: Thế giới nhà mồ. Theo Binswanger, đây là thế giới bình thường chúng ta đang sống nhưng với một số cá nhân thì đây là thế

giới vật chất tầm thường: họ muốn đến được với những thế giới tự do bay bổng cao hơn và họ tin đấy là thế giới được giải thoát.

Taken economy: Tặng thưởng giá trị kinh tế. Đây là mô hình điều chỉnh hành vi khi các cá nhân có những biểu hiện tốt sẽ được tặng thưởng những thứ có giá trị kinh tế. Kinh tế ở đây được hiểu theo nghĩa những phần thưởng như bằng khen, nghỉ lễ, được quà…Tuy nhiên một trở ngại của mô hình này là khi các tặng thưởng không được duy trì, các hành vi tích cực cũng sẽ ngưng theo. Đây là thí nghiệm thực hiện trong các trại cải huấn cho thấy có kết quả. Nhưng khi họ trở về với môi trường cũ thì các hành vi này chấm dứt vì các tặng thưởng kinh tế không còn nhiều ý nghĩa với họ nữa.

Tool box: Hộp dụng cụ. Đây là khái niệm ẩn dụ trong liệu pháp. Nhà tư vấn tâm lý cần có những hướng xử lý uyển chuyển phù hợp với điều kiện hoàn cảnh của từng thân chủ để đem lại giá trị hiệu quả cao nhất.

Top–down: Mô hình phân tích từ trên đi xuống. Đây là khái niệm áp dụng trong việc phân tích lý

giải các sự kiện. Theo mô hình này, các sự kiện được phân tích từ các nguyên nhân gián tiếp, đi đến các nguyên nhân trực tiếp, sau đó đi xuống kết quả cụ thể.

Totallities: Đặc tính tổng thể. Đây là khái niệm giải thích rằng các sinh thể trong đời sống (hữu cơ, tâm thần, xã hội) luôn có sự hiện diện đặc tính tổng thể. Tuy một sinh thể có những bộ phận tách biệt với những chức năng riêng nhưng chúng được tổ chức sắp xếp có tác động lên những bộ phận khác; như một cơ quan thống nhất. Xin xem systems.

Tratiets: Đặc tính. Đây là khái niệm được hiểu theo bối cảnh đặc tính di truyền. Chúng ta biết các thành viên trong một chủng loại luôn được thừa hưởng những đặc tính đặc trưng từ thế hệ tổ tiên và đến lượt chúng sẽ truyền lại cho thế hệ con cháu. Trong bối cảnh tâm lý, các đặc tính được coi là những nét đặc trưng riêng của những loại nhân cách khác nhau, ví dụ như đặc tính ích kỷ, hà tiện, rộng rãi, cởi mở, thân thiện, dễ dãi, khó tính.

Transcend: Vượt qua. Đây là khái niệm khi một cá nhân vượt qua được những hệ thống được định sẵn, vượt qua những giới hạn của mình để thật

sự trưởng thành. Đây được coi là bước quyết định khi chúng ta không còn bị ràng buộc bởi những cảm xúc và những xung động vốn luôn có quá nhiều tác động lên chúng ta trước đó.

Traditionalist: Nhóm truyền thông. Đây là những cá nhân luôn thích ở lại với những giá trị truyền thống. Họ luôn e dè với những thay đổi. Họ cổ xúy giá trị truyền thống và tin rằng những giá trị mới là những hướng đi phá cách, vốn không tồn tại lâu. Theo họ thì các tư tưởng tự do chính là những đe dọa lên giá trị bền vững đã tồn tại lâu trong lịch sử. Tuy những ưu tư của họ là có cơ sở, nhưng họ không nhận ra là xã hội luôn thay đổi và những hình thái tư tưởng mới là điều không thể tránh khỏi.

Transcranial magnetic stimulation: TMS máy kích thích từ trường bên trong não. Đây là một trong những kỹ thuật hiện đại cho phép các nhà nghiên cứu tìm hiểu và đánh giá các hoạt động của não.

Transcendentthou: Sự liên hệ giữa bản thân và một thực thể siêu nhiên. Đây là hiện tượng liên hệ qua mô hình mối quan hệ giữa bản thân nội tại (immanent self) và một thực thể siêu nhiên đối diện

nào đó. Nhiều cá nhân có cảm giác họ liên hệ với một thực thể siêu nhiên và đây là một nguồn năng lượng nội tại khiến họ làm được nhiều điều khiến chúng ta rất bất ngờ và khó giải thích.

Transcendence: Vượt qua chính mình. Đây là một khái niệm có tính siêu nhiên. Một hình thức vượt qua được những rào cản ràng buộc của thế giới vật chất để đến với một giới cảnh có thể nhìn thấy mình từ bên ngoài. Đây là hiện tượng mang tính siêu nhiên khi con người không còn bị chi phối nhiều bởi các xung lực và những trói buộc của thế giới vật chất.

Transcendent: Trạng thái vượt qua chính mình. Trạng thái nhận ra mình từ bên ngoài, có những biểu hiện khác thường, cuộc sống đã chuyển qua một tâm thức của thế giới khác. Sự liên hệ với thế giới và vũ trụ đi vào một quỹ đạo mới. Con người cảm thấy mình là một thực thể tự do hoàn toàn và những ảnh hưởng của trọng lực vật chất xem ra không còn đáng kể nữa.

Transference: Liên tưởng. Đây là khái niệm ứng dụng trong liệu pháp. Hiện tương xảy ra khi một thân chủ nghĩ rằng nhà liệu pháp là người thân của họ

hoặc có thể là kẻ thù của họ. Vì thế kỹ năng cua nhà trị liệu đóng vai một người thân của thân chủ, hoặc là những cá nhân mà thân chủ đang có nan đề. Điều này sẽ giúp thân chủ khai thác được cảm xúc của mình.

Transaction: Một lần giao dịch. Đây là khái niệm chỉ về quá trình giao tiếp liên hệ giữa hai cá nhân trong một mối quan hệ. Giao dịch được hiểu là những trao đổi, chia sẻ, cộng tác, chuyển giao thông tin, hợp tác, hỗ trợ, tâm tình, giúp đỡ, và cả những hiểu lầm, hằn học, chỉ trích và những hành vi khác. Nhìn chung khái niệm giao dịch chính là những hoạt động hành vi liên kết 2 hay nhiều người lại với nhau.

Transistion: Quá trình chuyển tiếp. Đây là khái niệm được Kelly áp dụng trong học thuyết của mình. Đây là quá trình chuyển tiếp giữa những hệ cấu trúc nhằm tạo ra những cảm xúc. Khi tín hiệu được giới thiệu, hệ tâm thức của chúng ta sẽ đánh giá và nội dung của các tín hiệu này được chuyển tiếp thành cảm xúc, năng lượng của hệ tâm thức được chuyển sang năng lượng cảm xúc.

Transparent templates: Mô hình tờ giấy mẫu can trong suốt. Đây là khái niệm trong liệu pháp. Khi

cá nhân nhận ra những khung tư duy lệch hướng của mình cần được sửa đổi, họ sẽ có quyết định thay đổi. Bước đầu tiên là tẩy xóa những cấu trúc tư duy thiếu lành mạnh đế biến hệ tâm thức của mình thành một tờ giấy can trong suốt sau đó được áp lên khung tư duy lành mạnh để vẽ lại một hệ tâm thức bao gồm những khung cấu trúc mới. Đây là một khái niệm mang tính ẩn dụ.

Transpersonal psychology: Tâm lý siêu nhiên. Đây là những huyền thoại truyền thống và những hiện tượng tâm lý bên ngoài con người được khảo sát. Tâm lý siêu nhiên có đối tượng nghiên cứu là những sự kiện hiện tượng bên ngoài hệ tâm thức nhưng có tác động lên hệ tâm thức. Đối tượng được quan tâm là những hiện tượng có nguồn gốc tôn giáo, thần học, và những đại lượng thần bí chưa được giải thích hoặc không thể giải thích được.

Translate: Chuyển tải hay diễn đạt. Đây là khái niệm khi cá nhân sẽ chuyển tải những hình ảnh trong hệ tâm thức hay những mô tả ngôn ngữ trở thành hành vi thật sự. Nói khác đi đây là quá trình diễn dạt các hành vi như những thông điệp của tư tưởng. Ví dụ thay vì thể hiện tinh thần giúp đỡ, cá nhân sẽ có

những hành động cụ thể thay vì chỉ là những lời nói suông.

Traumatic experiences: Kinh nghiệm đau thương. Đây là những vết thương lòng. Những ký ức khó chịu khi chúng ta trải qua những kinh nghiệm thất bại, những lần bị từ chối, bị hất hủi, khi cá nhân cảm thấy mình hoàn toàn vô dụng và tự tin của họ ở mức thấp nhất. Đây là những lần bị tổn thương, bị làm nhục, hoặc những lần khủng hoảng tâm lý. Đây là những kinh nghiệm thường đem lại những cảm giác khó chịu mỗi khi cá nhân nghĩ về những kinh nghiệm này.

Traumatic stimulation: Kích thích gây đau đớn. Đây là những kích thích tạo ra những cảm xúc khó chịu như đau đớn thể xác, mệt mỏi tinh thần, có tính đe dọa, gây sợ, hoặc những kích thích đặt hệ tâm thức vào những tình huống khó chịu, phá vỡ sự cân bằng của hệ tâm thức. Vì thế những kích thích gây đau đớn có thể là những tai nạn, các sự kiện, hành vi, lời nói thiếu cân nhắc và những nhận xét ích kỷ.

Trickster: Nguyên mẫu phá đám. Theo Carl Jung thì trong hệ tâm thức chúng ta luôn có những

nguyên mẫu phá đám. Đây là hiện tượng trong hệ tâm thức của chúng ta luôn có những tư tưởng thích đùa thiếu nghiêm túc, thích phá ngang những hoạt động của người khác. Khi nhìn thấy sự thành công của người khác, chúng ta thường không vui và không bằng lòng, chúng ta nghĩ đến những điều tiêu cực như mong cho họ được thất bại. Nhìn chung đây là một nguyên mẫu tiêu cực.

Trishna: Những ràng buộc vật chất. Khái niệm ràng buộc được chuyển ngữ từ khái niệm trong kinh Phật, có thể tạm dịch là sự khát (thrist), đam mê (desire), quyến rũ (lust), thèm khát (craving), đeo đuổi (clinging) những giá trị vật chất tạm bợ. Đây là những đặc tính của ràng buộc được mượn từ các ý tưởng trong Phật giáo.

True self: Bản thân con người thật. Đây là khái niệm khi chúng ta nhìn vào tấm gương của lương tâm và nhận ra chính mình trong đó. Bản thân con người thật chỉ có thể được nhìn thấy khi chúng ta thật sự nghiêm túc và đạt được một giới cảnh phát triển tâm thức tương đối nhất định. Bản thân con người thật là một khái niệm định nghĩa của chúng ta, đấy là tuyên ngôn sống và là hình ảnh của mình trong bối cảnh ý

nghĩa kinh nghiệm làm người.

Trust: Tín thác tin tưởng. Đây là trạng thái cơ thể không có bất cứ mâu thuẫn nào đối với môi trường chung quanh. Khái niệm này còn được sử dụng trong quá trình phát triển của các em nhỏ. Đây là thời điểm quan trọng nhất trong việc hình thành những cơ sở cấu trúc tư duy sau này. Nếu em bé được cha mẹ chăm sóc tốt, em sẽ tin tưởng vào môi trường bên ngoài. Nhưng khi em không được chăm sóc em sẽ mất niềm tin vào thế giới chung quanh. Những cảm giác này sẽ đi vào thế giới tiềm thức và có ảnh hưởng lớn đến nhân cách của em sau này.



Chữ U



Ubiquitous complaint: Những lời ca thán xảy ra ở khắp nơi. Đây là khái niệm ủng hộ cho cõi vô thức tập thể. Khái niệm này được Carl Jung giới thiệu. Chúng ta nhận thấy rằng thái độ bất mãn và trạng thái không bằng lòng với cuộc sống là một trạng thái tâm lý chung. Và vì thế tuy là những cá nhân riêng biệt, chúng ta luôn chia chung những cảm nhận của thế giới con người.

Ulterior motive: Động cơ nhân phẩm. Đây là khái niệm nói về những cá nhân luôn cố gắng sống tốt. Họ sống đàng hoàng đứng đắn với phẩm vị con người, họ tránh tạo ra những tì vết và thường không có những động cơ mờ ám tiêu cực nào.

Ultimate meaninglessness: Vô nghĩa tối hậu. Theo triết gia Sartre nói rằng chúng ta phải học tập để chấp nhận sự vô nghĩa tối hậu. Thật ra chân lý là một khái niệm lý tưởng và chúng ta dù có cố gắng cách mấy vẫn khó tìm thấy được chân lý thật sự. Vì thế

chúng ta cần làm quen với sự vô nghĩa tối hậu. Nói khác đi khi đạt đến một giới cảnh phát triển tâm thức rất xa, chúng ta sẽ nhận ra tất cả mọi giá trị chỉ có ý nghĩa tương đối chứ không phải là những giá trị tuyệt đối nữa. Đây là một cách nói khác là chúng ta chẳng bao giờ đi đến tận chân trời vì chân trời thật ra không hiện diện nhưng tồn tại trong cách nhìn của chúng ta.

Ultimate causality: Căn nguyên tối hậu. Ngành vật lý vật chất đề nghị rằng việc đi tìm một căn nguyên tối hậu trong việc chia nhỏ và chia nhỏ hơn vật chất là một điều mạo hiểm không thể nói trước được. Vì chứng cứ từ vật lý lượng tử cho thấy càng phân tích, vật chất sẽ trở thành một thế giới gần như không hiện điện. Theo họ nếu cố gắng phân tích hệ tâm thức, chúng ta sẽ chỉ tìm thấy những giá trị triệt tiêu hoàn toàn.

Ultimate reality: Thực tế tối hậu. Trong mỗi một cách nhìn là một lối tiếp cận về một thực tế đặc trưng với những hệ giá trị tư duy của riêng người đó, mang đậm tính năng tức thời tại một nơi chốn vào một thời điểm nhất định. Thực tế tối hậu là một thực tế rất riêng trong cách nhìn của chúng ta và chỉ tồn tại trong cõi riêng của mỗi người chúng ta.

Ultimate truth: Chân lý tối hậu. Theo triết gia Vaihinger tin rằng chân lý tối hậu luôn luôn nằm ngoài tầm tay với của con người. Nói khác đi đây là cảnh giới tồn tại trong khao khát tìm kiếm của chúng ta nhưng không tồn tại trong vũ trụ này, kể cả trong thế giới phi vật chất. Chính vì thế trong kinh nghiệm làm người, chúng ta luôn khao khát đi tìm chân lý tối hậu nhưng chẳng ai có thể tìm ra nó ngoài những kinh nghiệm nhìn thấy sự vô thường của tất cả mọi hiện tượng.

Ultimate unity: Nguyên mẫu tổng hợp sau cùng. Đây là nguyên mẫu tổng hợp của tất cả các nguyên mẫu khác nhau. Theo Carl Jung thì chúng ta ứng xử một phần rất lớn dựa vào những nguyên mẫu vốn là những chất liệu cơ bản tạo ra các nền tảng khung tâm thức. Vì thế nguyên mẫu tổng hợp tối hậu là kho tàng cảm xúc của nhân loại tồn tại trong chúng ta. Nhưng chỉ khi nào một điều kiện hoàn cảnh hợp lý, đúng thời điểm diễn ra, sẽ cho phép chúng ta truy cập những nguyên mẫu ngủ đông này. Đây chính là một cách nói khác của cõi vô thức chung.

Umwelt: Thế giới vật chất. Đây là khái niệm của triết gia Heidegger. Theo ông thế giới chúng ta đang sống bao gồm: thế giới vật chất (Umwelt), thế

giới xã hội (Mitwelt), và thế giới nội tại (Eigenwelt).

Unalive: Trạng thái chết chóc. Đây là khái niệm không nhận ra giá trị ý nghĩa của đời sống. Cá nhân có những khung tư duy gần gũi với sự chết, sự thất bại, sự tù đọng ngột ngạt, trạng thái hằn học. Các cá nhân có não thức này thường có xu hướng hành vi hủy hoại mình và hủy hoại các sinh thể sống và những người khác.

Underrated: Đánh giá quá thấp. Đây là não thức không nhận ra các giá trị một cách đúng nghĩa. Cá nhân thường trừ hao quá nhiều và vì thế cách tiếp cận và đánh giá của họ trở nên không còn khách quan chính xác. Trong bối cảnh sức khỏe tâm thần, đây là não thức không nhận ra các giá trị tích cực của mình và không nhận ra những giá trị tích cực của người khác.

Uncertainty: Không chắc chắn. Đây là thuật ngữ nói về các tâm trạng lo lắng. Các cá nhân thường sử dụng các cấu trúc tư duy hoài nghi để áp dụng vào các quá trình đánh giá. Thường thì con người là những sinh thể có những nỗi lo sợ khi chúng ta đi vào cõi mông lung không chắc chắn. Nói khác đi con người

thường có xu hướng không thích những điều mạo hiểm khi họ không nắm chắc được điều gì sẽ xảy ra đối với họ.

Unassailability: Nhu cầu luôn luôn mình phải đúng. Đây là nhu cầu thái quá để trở thành hoàn hảo cầu toàn (perfection). Đây là não thức khi các cá nhân có nhu cầu mình không bao giờ sai. Tất nhiên thái độ lành mạnh nhất khi tiếp cận với cuộc sống là chúng ta cần chuẩn bị tinh thần để nhận ra những hạn chế nhược điểm của bản thân và những lần làm sai, phạm lỗi chính là cơ hội để chúng ta sống khiêm tốn hơn và có những cơ hội sửa đổi để càng hoàn thiện hơn nữa.

Unavoidable death: Sự chết không tránh khỏi. Trong thế giới nội tâm của chúng ta thường chất chứa những lo lắng, mặc cảm, và cả sự cảnh giác băn khoăn về sự chết không tránh khỏi. Đây là não thức rất tự nhiên. Chúng ta ý thức được giới hạn của tồn tại của mình. Với cá nhân có khung tư duy lành mạnh họ sẽ tập trung năng lượng của mình vào hiện tại, một số trở nên lo lắng thái quá, một số đầu tư vào những hoạt động tôn giáo để chuẩn bị cho mình một kiếp sau tốt đẹp hơn. Tất nhiên chỉ có riêng cá nhân mới hiểu được điều họ cần và hành vi của họ hoàn toàn hợp lý

trong khung tư duy và nhận thức của họ.

Uncertain: Khó khăn bấp bênh. Đây là những điều bất ngờ có thể xảy ra và chúng ta thường có rất ít kiểm soát ngoài những tiên liệu mang tính tương đối với những xác suất nhất định. Nhiều cá nhân hoàn toàn không có khả năng kiên nhẫn và khả năng chấp nhận trạng thái không chắc chắn.

Unconditional positive regard: Tôn trọng thân chủ là người tốt trong mọi hoàn cảnh. Đây là một chủ thuyết quan trọng trong liệu pháp đi theo học thuyết của Rogers. Theo ông dù trong bất cứ hoàn cảnh nào các thân chủ đều được tôn trọng, bất kể là khung tư duy, nhận thức, tư tưởng và hành vi của họ như thế nào. Theo ông con người chỉ hướng đến những giá trị tích cực khi họ nhận ra bản thân họ thật sự có những tiềm năng giá trị và họ có cảm giác mình được tôn trọng.

Unconditional self-acceptance: Chấp nhận chính mình một cách vô điều kiện. Đây là khái niệm trong học thuyết của Rogers. Theo ông chúng ta cần mạnh dạn chấp nhận chính bản thân con người của mình. Chúng ta có quá nhiều thói quen chấp nhận

mình từ những tiêu chuẩn bên ngoài và thường tự trách mình khi khả năng của mình không đạt với tiêu chuẩn bên ngoài. Theo ông thì dù ít hay nhiều, chúng ta luôn có những giá trị tiềm tàng rất lớn và chúng ta cần chấp nhận tất cả những khả năng của mình, dù đó là những khả năng khiêm tốn nhất.

Unconscinus: Cõi vô thức. Đây là khái niệm quan trọng then chốt trong học thuyết của Freud và nhiều học thuyết tâm lý khác. Cõi vô thức là nơi chúng ta cất giữ những kinh nghiệm và những giá trị riêng tư ở một cấp độ rất sâu. Những giá trị này tồn tại nhưng rất ít khi xuất hiện trên bề mặt cõi ý thức. Theo Freud đây chính là nơi chúng ta chôn sâu những kinh nghiệm đau thương và những giá trị tiêu cực. Vì thế ông cổ xúy rằng giải quyết các nan đề tâm lý là đem những nan đề từ cõi vô thức lên bề mặt ý thức để có những phương hướng xử lý thích hợp.

Unconscious Gold: Thượng đế vô thức. Đây là khái niệm cho rằng Thượng đế là một bộ phận của cõi vô thức được cài đặt bên trong chúng ta. Thượng đế này không phải là những thượng đế chúng ta vẫn gặp trong các mô hình tôn giáo. Thượng đế thường được coi là có tính năng quan tâm đến đời sống

chúng ta. Các nhà khoa học tâm lý hiện đại cho rằng nếu chúng ta coi tiêu chuẩn không cố ý can thiệp vào đời sống con người như một đặc tính của một Thượng Đế, trong quan hệ với cõi vô thức của chúng ta, Thượng Đế ấy sẽ trở thành Thượng Đế Vô thức.

Unconscious religiousness: Khái niệm tôn giáo vô thức. Đây là giải thích được bày tỏ qua những phân tích mang tính hiện tượng học, được hiểu như những liên hệ có khả năng siêu nhiên được cài đặt sẵn bên trong một con người. Nhiều nhà tư tưởng lớn tin rằng chúng ta luôn có những hạt giống tâm linh xuất hiện dưới nhiều hình thái, các chiều kích, có những nội dung thần học rất khác nhau. Vì thế khi tiếp cận với các cá nhân trong những bối cảnh tôn giáo, chúng ta cần tôn trọng những nhu cầu và giá trị tâm linh của họ.

Unconscious spirituality: Tinh thần vô thức. Theo Frankl thì lương tâm chính là một đại lượng tinh thần vô thức. Lương tâm được kiến tạo từ khi chúng ta còn rất nhỏ khi chúng ta bắt đầu được người lớn giới thiệu những khái niệm đúng sai, tốt xấu và minh họa bằng hình thức thưởng và phạt. Vì thế những kinh nghiệm này đã trở thành một nền tảng sâu nhất, vì có

sớm nhất, nên vẫn được coi là một tầng cấu trúc rất gần với cõi vô thức của chúng ta.

Undifferentiated sex organs: Bộ phận cơ quan phân biệt giới tính cụ thể. Đây là khái niệm chỉ về những bộ phận cơ quan sinh dục được thiết kế với những đặc điểm và các tính năng đặc trưng của mỗi phái. Trong bối cảnh sinh hoạt tính dục, đây là những khái niệm quan trọng nhưng rất ít khi được chúng ta thảo luận một cách cởi mở công khai.

Undiscriminate: Quá chung chung. Đây là khái niệm thiếu phân tích cụ thể và các giá trị thường không có một định nghĩa cụ thể. Đây là một trạng thái não thức lừng khừng, ba phải và thiếu hẳn tinh thần quyết định. Trong đối thoại, đây là một trở ngại rất lớn khi chúng ta không có những khái niệm định nghĩa rạch ròi. Cần biết là trong đối thoại, thông tin phải có những giá trị độc lập để thông tin có thể được trao đổi một cách có hiệu quả. Nhất là khi quá chung chung, chúng ta có thể gởi đi những tín hiệu có thể bị hiểu lầm.

Un–divided: Không thể chia cắt. Adler đã cho rằng học thuyết tâm lý cá nhân của mình đã đem đến

cho tâm lý học một nét mới: "không thể chia cắt". Theo đó ông cho rằng con người là những sinh thể không thể chia cắt hoặc phân tích thành những đơn vị cá nhân nhỏ hơn. Chúng ta luôn là những sinh thể có tính hệ thống. Kể cả hệ tâm thức của chúng ta cũng không thể được chia cắt.

Unfree: Không hoàn toàn tự do. Đây là khái niệm cho rằng tự do chỉ mang một giá trị tương đối (relative). Theo các nhà tâm lý chúng ta không hoàn toàn có được tự do thật sự và tự do của chúng ta chỉ mang tính tương đối. Đây là khái niệm giúp chúng ta ý thức được rằng mình cần ứng xử phù hợp với những giá trị công bằng và cần ý thức được rằng chúng ta còn có những cá nhân khác và chúng ta cần tôn trọng cảm giác và quyền lợi của họ.

Unhealthy behavior: Kênh van xả độc hại. Đây là cách nói khác của những hành vi thiếu lành mạnh. Các hành vi không chuẩn này thường có nội dung tự hủy hoại mình và không tôn trọng quyền lợi và cảm giác của người khác. Trong liệu pháp, đây là những hành vi thiếu hẳn tính nhân văn khi cá nhân mất niềm tin vào bản thân mình và các giá trị tinh thần tích cực nơi người khác.

Unhostile sense of humor: Một lối khôi hài nhưng không châm chọc. Đây là một nét trong cá tính của những người đạt giới cảnh giác ngộ. Họ thường nhìn vào những khiếm khuyết hạn chế của con người và có thái độ khôi hài về những khiếm khuyết này. Họ không nhắm vào một đối tượng cá nhân nào mà chỉ nêu ra những nhận xét của mình về những yếu kém hạn chế này của nhân loại. Đây là khái niệm được Maslow giới thiệu.

Unified personality: Nhân cách nhất quán. Theo nhiều nhận định chung rất ít người có thể hoàn toàn thống nhất trong tất cả các chức năng mọi nơi, mọi lúc để có một nhân cách nhất quán. hầu như chúng ta giữ khá nhiều vai trò khác nhau trong đời sống. Ví dụ như một bác nhân viên bưu điện có những vai trò như: người cha, người chồng, một nhân viên tại cơ quan, một người hàng xóm, một người đàn ông, một người bạn, người chú, người cậu.

Universal: Phổ cập. Đây là khái niệm chỉ về những đại lượng giá trị có tính năng áp dụng rộng rãi, có tính toàn cầu, tính phổ biến, tính đồng nhất. Ví dụ như hiện tượng yêu dân tộc, yêu đồng bào, yêu lao động…đây là những ví dụ có tính phổ cập vì chúng ta

có thể tìm thấy những giá trị này hầu như nơi tất cả những nền văn hóa xã hội khác nhau.

Universal law: Qui luật vũ trụ. Đây là một khái niệm nói về những qui luật vận hành nhất quán và có trật tự của vũ trụ. Chẳng hạn như bốn mùa trong năm, lịch 365 ngày, các khái niệm thời gian, các giá trị đo lường. Trong tâm lý, qui luật vũ trụ được các nhà tâm lý hiện sinh cho rằng những chi phối của các nguồn năng lượng bên ngoài luôn tác động lên hành trình đi tìm ý nghĩa làm người của chúng ta.

Universal principles: Những nguyên lý chung. Đây là khái niệm cho rằng chúng ta luôn chịu tác động của nguyên lý chung. Đây là những hệ giá trị được đông đảo các thành viên trong xã hội chấp nhận. Trong nghiên cứu, các nguyên lý chung là một hệ thống các thao tác thủ tục nhất quán để các nhà khoa học có thể trao đổi liên lạc với nhau.

Universal unconscious: Cõi vô thức chung. Đây là khái niệm được Carl Jung giới thiệu. Đây là kết quả khi ông tin rằng các nguyên mẫu kiến tạo nên hệ cấu trúc tâm thức của chúng ta được tìm thấy nơi tất cả các nền văn hóa khác nhau. Ngoài ra ông tin rằng

những cấu trúc này là những giá trị được thừa kế từ kênh di truyền được truyền lại trong toàn bộ chủng loại con người.

Unqualified demands: Như cần khát khao vô lý và không đúng tuyến. Đây là khái niệm cho rằng chúng ta có nhu cầu về những tiêu chuẩn quá cao. Đây là hiện tượng cá nhân không có khả năng đánh giá điều kiện thực tế một cách khách quan. Họ có thể có những đòi hỏi quá đáng nơi bản thân mình và nơi cá nhân người khác. Đây là những não thức cần được điều chỉnh vì nếu kéo dài, họ sẽ gặp không ít những trở ngại trong cuộc sống.

Unrealistic: Không thực tế. Đây là khái niệm khi cá nhân không có những khả năng đánh giá các sự kiện phù hợp với thực tế. Họ thường có những khung tư duy không tưởng, mơ mộng và suy diễn quá nhiều. Họ thường có những lối tiếp cận thiếu thực tế, tiểu thuyết hóa các sự kiện, cường điệu và phóng đại những chi tiết trong đời sống. Vì thế trong quan hệ giao tiếp, các cá nhân này thường không được người khác quan tâm chú ý và điều này khiến cho mối quan hệ trở nên thiếu ý nghĩa cộng tác và không phát huy được những tính năng tinh thần hiệu quả.

Unrealistic sadness: Trầm uất. Đây là một nỗi buồn vô căn cứ. Một kết quả của những suy diễn thiếu thực tế, hậu quả là cá nhân không tìm được người đồng điệu có thể chia sẻ cảm xúc với họ. Đây là một trạng thái tâm lý không được cân bằng do cá nhân có khung tư duy lệch, do không đi sâu đi sát với thực tế.

Unreasonable: Bất hợp lý. Khái niệm này chỉ ra rằng nhiều yêu cầu và nhiều hành vi của chúng ta thiếu hẳn tính lôgic. Thường thì đây là kết quả của quá trình đánh giá sai các dữ kiện hoặc sử dụng quá nhiều cảm tính và thành kiến trong việc tạo ra những hành vi, gởi đi những tín hiệu thông điệp thiên vị hoặc có nội dung thiếu khách quan. Trong giao tiếp và các mối quan hệ, do thiếu tính hợp lý nên đã là nguyên nhân của rất nhiều rắc rối trở ngại.

Untestable: Không thể kiểm chứng được. Đây là khái niệm nói về nhiều hiện tượng đại lượng có thể cảm nhận được nhưng không thể đo đạc đánh giá được. Vì không thể đo đạc đánh giá được nên những đại lượng này trở nên không kiểm chứng được.

Usefull concepts: Khái niệm có ích. Chúng ta

lưu trữ kinh nghiệm của chúng ta dưới những hình thái cấu trúc (form of constructs). Đây là khái niệm nền tảng trong học thuyết nhân cách tư duy của George Kelly. Theo ông những khái niệm tư tưởng thường được sử dụng nhiều được sắp xếp trong các hệ cấu trúc vốn là những khái niệm có ích, nhất là trong việc chúng ta sử dụng các khái niệm có ích này như những tiêu chuẩn hướng dẫn để đánh giá các dữ kiện mới khác.

Utopia–like: Cộng đồng thế giới đại đồng. Đây là một mô hình xã hội lý tưởng khi tất cả những giá trị tiêu cực ích kỷ không còn nữa và những giá trị tích cực tốt đẹp luôn luôn hiện diện. Đây là một mô hình quá lý tưởng mà các nhà triết học và tâm lý học tin rằng sẽ không bao giờ xảy ra.

Usual dualistic mind: Não thức lưỡng cực bình thường. Chúng ta thường có những não thức tư duy lưỡng cực như: vui đối lập với buồn, tốt đối cực với xấu, sai, đối cực với đúng, thiện đối cực với ác. Nhìn chung đây là não.thức thông thường khi chúng ta sử dụng để đánh giá các sự kiện trong một khung tư duy có hai thái cực. Với những não thức đạt giới cảnh giác ngộ, họ sẽ nhìn thấy tốt trong xấu, sai trong đúng, đúng

trong sai, thiện trong ác, ác trong thiện…nói chung não thức lưỡng cực có mô hình đường thẳng trong khi đó não thức giới cảnh giác ngộ có mô hình đường tròn.



Chữ V



Validation: Sự đồng tình. Theo George Kelly, chúng ta đã tốn khá nhiều thời gian trong việc đi tìm sự đồng tình từ người khác. Với một số cá nhân thì đây là những nhu cầu rất cao. Đây là một cố gắng lãng phí vì sự đồng tình của người khác chỉ có một giá trị tương đối và ở một mức độ hạn chế, đơn giản là chúng ta ai cũng có những cách nhìn riêng và những tiêu chuẩn đánh giá rất riêng.

Validator: Đại lượng chuẩn để đánh giá. Trong nghiên cứu thí nghiệm và quan sát, chúng ta rất cần đến những đại lượng có tiêu chuẩn ấn định để đánh giá. Ví dụ như các hệ điểm trung bình đã được tiêu chuẩn hóa để đánh giá và công nhận những công bố. Nói khác đi đại lượng chuẩn để đánh giá giúp cho các giá trị tìm được trở nên có tính hiệu lực và được công nhận.

Value: Giá trị. Đây là khái niệm khi các sự kiện hiện tượng, các khái niệm tư tưởng, các mối

tương quan, những đơn vị thông tin, nhưng quá trình diễn biến có nội dung và cường độ riêng của chúng. Nội dung và cường độ là hai đại lượng tạo ra những giá trị cho một đối tượng trong một điều kiện bối cảnh cụ thể.

Variable: Đại lượng. Đây là khái niệm mô tả về những khái niệm đối tượng có chức năng đặc tính và chức năng vai trò. Trong nghiên cứu, các đại lượng được chia ra thành đại lượng độc lập và đại lượng phụ thuộc. Trong đánh giá chúng ta có những đại lượng cố định, đại lượng tiếp diễn, đại lượng tỷ số, và đại lượng tên gọi phân theo nhóm. Nói chung đại lượng là một đối tượng có tính chức năng và các đặc tính riêng. Đại lượng có thể đứng độc lập một mình hoặc có những liên hệ với các đại lượng khác.

Variable interval schedule: Lịch khoảng cách thời gian thay đổi. Đây là khái niệm trong quá trình củng cố một hành vi. Ví dụ như chuột trải qua những lần thí nghiệm và chứng cứ phải đạp ít nhất một lần trong khoảng thời gian. Có lúc là cứ 10 giây, cứ 15 giây, hoặc cứ mỗi (n) giây phải đạp 1 lần mới có thưởng.

Variable ratio schedule: Lịch tỷ lệ số lần thay đổi. Khái niệm trong quá trình củng cố một hành vi. Chuột phải trải qua những thay đổi số lần đạp nút để có thưởng. Chẳng hạn lúc thì cứ đạp 3 lần mới có thưởng, rồi có khi 7 lần, 1 lần, 5 lần, 2 lần, (n) lần mới được thức ăn. Rõ ràng là thí nghiệm này khiến chuột rất bối rối. Đây là lịch củng cố kém hiệu quả nhất.

Variation: Những hình thái biến thể trong hệ thống cấu trúc tâm thức của chúng ta, những khái niệm tư tưởng luôn có những biến thể khác nhau. Đây là một nét đặc trưng giúp chúng ta có khả năng tiếp cận với hầu hết tất cả những thay đổi trong môi trường cuộc sống. Trong bối cảnh lịch sử tiến hóa của các chủng loại, chúng ta luôn có những thành viên có những phát triển đột biến khác nhau, dẫn đến hiện tượng một chủng loại, qua quá trình chọn lọc tự nhiên, sẽ cho ra đời những dạng biến thể. Theo thời gian, các dạng biến thể này tiếp tục phát triển để tạo ra những chủng loại mới. Những hình thái biến thể chính là phản ứng do nhu cầu hiện hữu của một cá nhân.

Variation: Những biến thể tự tưởng. Chúng ta luôn có những thay đổi điều chỉnh trong hệ tâm thức của mình và đây là những quá trình sửa đổi uyển

chuyển có chọn lọc để giúp chúng ta hội nhập và xứ lý tốt hơn trong những bối cảnh quan hệ khác nhau.

Verbal descriptions: Đặc tính mô tả ngôn từ. Đây là một khả năng của chúng ta trong việc sử dụng ngôn ngữ để trao đổi thông tin. Trong giao tiếp đối thoại, chúng ta thường sử dụng các định nghĩa để trao đổi. Định nghĩa luôn hàm chứa trong chúng những giá trị nội dung và được mọi người công nhận. Vì thế đặc tính mô tả của ngôn ngữ là một kênh diễn đạt quan trọng nhất của con người.

Verbal learning: Tiếp thu kinh nghiệm qua ngôn ngữ. Đây là dạng tiếp thu kinh nghiệm chúng ta thu thập được qua giáo dục ở trường học, do đọc báo chí, sách vở, nghe đài, và cố gắng áp dụng khám phá. Đây là kênh tiếp thu chủ yếu qua ngôn ngữ. Đây là khái niệm phân biệt với học tập qua quan sát, qua thực nghiệm, hoặc qua kinh nghiệm sống.

Vegetarian species: Chủng loại thú ăn cỏ như nai và bò. Đây là những chủng loại có hành vi tính cách ôn hòa hơn so với chủng loại ăn thịt. Điều này cung cấp cơ sở cho chúng ta tin rằng dinh dưỡng ẩm thực rau củ sẽ khiến con người trở nên nhu mì ôn hòa

hơn.

Very resistant to extinction: Sẽ nhớ rất lâu. Một số phản xạ có điều kiện tạo ra những hành vi có khả năng tồn tại rất lâu, chẳng hạn như thói quen hành vi giá trị như đọc sách. Tuy nhiên một số hành vi không tồn tại lâu vì chúng không được lập trình trong hệ tâm thức cốt lõi. Đọc sách là một kỹ năng của đời người trong khi đó những hành vi giải trí khác như TV, phim ảnh, ca nhạc thường chỉ có những chức năng giải trí chóng vánh.

Very tight: Nhiều hệ cấu trúc có liên hệ rất gần gũi với một cấu trúc khác. Đây là một đặc tính sẽ giúp gợi ra những liên hệ với cấu trúc khác. Nhờ vào đặc tính này mà chúng ta có những phản ứng tư duy theo mô hình phản ứng chuỗi. Đây là một đặc tính quan trọng nhất là khi chúng ta xử lý các tình huống phức tạp với một lượng lớn các thông tin được liên tiếp giới thiệu với chúng ta trong một khoảng thời gian ngắn.

Vicarious punishment. Hình phạt ngầm. Đây là dạng hình phạt do chúng ta tiên liệu từ kết quả phân tích phán đoán dựa trên những dữ kiện khác nhau.

Đây là dạng hình phạt có thể xảy ra khi một số hành vi xảy ra và chúng ta thường tìm mọi cách để giảm thiểu khả năng xảy ra của những hình phạt này.

Vicarious reinforcement: Sự củng cố ngầm. Đây là hiện tượng chúng ta nhìn và nhớ về mô hình được củng cố trước đó và tạo ra một dạng củng cố mới. Dạng củng cố ngầm này giúp cho dạng củng cố cụ thể được hoạt động nhanh và thuận lợi hơn.

Vicious cycle: Tình trạng lẩn quẩn. Đây là tình trạng cá nhân mất phương hướng xử lý. Chính khung tư duy bị nhiễu sóng đã trở nên đóng cửa, nhốt họ lại. Nhiều người đã khó tìm cách thoát ra được và càng bối rối hơn trong cách xử lý của mình, kết quả là một lượng lớn những nguồn năng lượng sử dụng sai, trở thành độc tố, kết cuộc là cá nhân trở nên bị động, mất hẳn khả năng xử lý.

Viktor Frankl (1905 – 1997): Ông là người giới thiệu liệu pháp đi tìm ý nghĩa cuộc sống. Ông là người có nhiều ảnh hưởng lên các nhà tâm lý đi theo trường phái học huyết nhân cách hiện sinh. Xin xem logotherapy.

Vital low: Năng lượng ở mức thấp nhất. Đây

là hiện tượng gây ra những trầm uất. Đây là hiện tượng do cơ thể trải qua tình trạng năng lượng ở mức thấp nhất, nhất là khi họ đã cạn kiệt năng lượng trong quá trình xử lý hoặc do hệ cấu trúc của họ đã không sản xuất ra đủ những năng lượng cần thiết trước đó.

View: Nhãn quan. Đây là cách chúng ta quan sát và nhìn vào cuộc sống. Đây là một phạm trù rất riêng khi mỗi người chúng ta có một cách nhìn riêng vào cuộc sống.

Viewer: Mình là người quan sát. Theo Frankl thì chúng ta luôn có hai lăng kính não thức độc lập khi chúng ta là người quan sát. Ngược lại chúng ta luôn tin rằng mình được quan sát bởi người khác. Vì thế nếu không có não thức cân bằng, chúng ta dễ hạn chế các hoạt động hành vi của mình vì ngại rằng người khác quan sát chúng ta quá nhiều. Xin xem being viewed.

Violence: Hiện tượng bạo lực. Đây là hình thức gây hấn khi một cá nhân không tôn trọng cảm giác và quyền lợi của người khác. Nhìn từ bên ngoài thì đây là một hành vi tưởng như chủ động, nhưng trên thực tế đây là một hành vi có tính năng thụ động. Vì

sao? Vì cá nhân chỉ ứng xử theo cảm tính và các hành vi này là kết quả của những xung động do không được kiềm chế. Vì thế hiện tượng bạo lực có thể được xử lý nếu cá nhân có những kỹ năng kiềm chế lành mạnh.



Chữ W



Wake up: Xúc động kích thích (excitation). Theo Pavlov thì xúc động kích thích chính là kết quả của quá trình não bộ tự đánh thức.

War games: Các trò chơi điện tử chiến tranh. Theo các nhà tâm lý xã hội học thì các cá tính gây hấn thường thích các trò chơi chiến tranh. Theo họ thì chính các trò chơi chiến tranh này vô tình đã tạo ra những cơ hội cho các cá tính gây hấn được hình thành.

Well–defined objects: Đối tượng được xác định cụ thể. Theo một số nhà tâm lý thì lo sợ thường có một tác nhân gây sợ định hình. Chính những đối tượng vật thể được xác định cụ thể này đã gởi những tín hiệu đe dọa khiến cho các cá nhân rơi vào tình trạng âu lo, nhất là khi họ không có đủ khả năng để xử lý các tín hiệu này.

We–ness: Khái niệm chúng ta. Martin Buber giới thiệu thêm những khía cạnh tích cực vào khái

niệm sự sụp đổ của chúng ta. Bằng cách này chúng ta được phép tìm đến cái chung giữa bản thân ta và thế giới giúp cho quá trình liên hệ giữa chúng ta và người khác (I–Thou) được thiết lập

What they are comes before what they do: Mục đích của chúng ta có trước sự ra đời của chúng ta. Đây là khái niệm xuất hiện trong các học thuyết tâm lý hiện sinh. Vì thế giới định hình trước khi chúng ta chào đời nên tất cả những giá trị mục đích cua chúng ta đều được định đoạt trước khi chúng ta đến với cuộc đời này. Đây là một khái niệm có nhiều ảnh hưởng tiêu cực vì chúng ngăn cản chúng ta trong việc phấn đấu. Cần nhớ là học thuyết hiện sinh khuyến cáo chúng ta chỉ nên tập trung vào ý nghĩa hiện diện của hiện tại. Nói khác đi, mục đích của mọi chủ thể này có trước sự hiện diện: Nghĩa là mục đích hiện diện của chúng ta đã có trước những hành vi của chúng ta.

What should I do: Tôi nên làm gì? Đây là một câu hỏi mà nhiều người trong chúng ta trong tiến trình kinh nghiệm làm người của mình đã luôn luôn đặt ra cho mình. Thường thì khi chúng ta có khả năng xử lý các dữ kiện, chúng ta sẽ không bức xúc lắm về câu hỏi này, nhưng khi đối diện với những nan đề có cường độ

lớn và có nội dung phức tạp, chúng ta thường hỏi mình: Tôi nên làm gì bây giờ?

Who I am: Tôi là ai? Khi giá trị cấu trúc cốt lõi có mâu thuẫn giữa khái niệm tôi là ai (who am I) và tôi phải làm gì (what I should do), chúng ta sẽ có những mặc cảm nhất định khó tránh khỏi. Tôi là ai thường là khái niệm về bản thân chúng ta trong đó bao gồm cả khả năng và điều kiện của chúng ta. Khi có câu trả lời cho câu hỏi "tôi là ai?", chúng ta sẽ dễ xử lý câu hỏi "tôi phải làm gì?". Tuy nhiên trong vài trường hợp chúng ta sẽ không đáp ứng được những nhu cầu của đời sống và điều này đã trở thành nguồn gốc của những nan đề tâm lý.

Wheel of rebirth: Vòng quay luân hồi. Đây là khái niệm mượn trong Phật giáo. Rất nhiều người tin rằng con người có linh hồn và nghiệp quả là khái niệm tích đức và xa lánh điều ác sẽ là những bảo đảm cho một tương lai tốt đẹp khi họ đi qua thế giới bên kia.

Whirlwinds: Vòng xoáy. Chúng ta là những sinh thể dễ đao động và thường rơi vào vòng xoáy nên ta vẫn hay ước ao mình là tảng đá. Chúng ta mượn giá trị vật chất làm mỏ neo (anchor) cho mình. Đây là một

khái niệm cho thấy nhiều cá nhân tin rằng vật chất sẽ là những đại lượng giúp họ an tâm với cuộc sống. Trên thực tế thì vật chất chỉ là một nhu cầu trong số những nhu cầu khác của con người. Vật chất tự thân chúng không thể khiến cho con người bình thản, cân bằng và ổn định được.

Will: Ý chí. Theo Rollo May, ý chí chính là khả năng tổ chức, mỗi con người khi chúng ta cần để đạt được một mục đích nào đó trong cuộc sống. Ý chí là nguồn năng lượng quan trọng trong cuộc sống của mỗi chúng ta. Đây là những động cơ giúp chúng ta phấn đấu vượt khó để vươn lên.

Will: Khát khao đam mê. Theo Otto Rank ông cho rằng ý chí đấy chính là cái tôi của chúng ta, vì thế chúng ta luôn cố gắng trong việc bảo vệ cái tôi của mình. Ý chí đã cung cấp năng lượng cho chúng ta thực hiện những nhiệm vụ này.

Will to meaning: Ý chí trong hành trình đi tìm ý nghĩa và mục đích của mình. Đây là cách nhìn của Frankl về định nghĩa của ý chí.

Will to pleasure: Ý chí là năng lượng và động cơ để chúng ta đi tìm khoái cảm lạc thú. Đây là định

nghĩa của Freud về khái niệm.

Will to power: Ý chí muốn có quyền lực. Theo Adler thì ý chí của con người là muốn mình có được nhiều quyền lực.

Wire together: Nối kết với nhau. Đây là khái niệm những tế bào thần kinh trong phản ứng dây chuyền liên kết với nhau. Khái niệm này cho rằng các tế bào thần kinh liên kết tạo thành những tổ hợp thần kinh đã trở thành ý tưởng quan trọng then chốt đối với những nhà khoa học thần kinh trong suốt thời gian 20 năm qua. Theo họ chính sự nối kết với nhau của các tổ hợp tế bào thần kinh đã trở thành cơ sở nền tảng để ý thức và trí nhớ hình thành.

Wisdom: Trạng thái khôn ngoan. Đây là ý tưởng cho rằng khôn ngoan là cảnh giới khi chúng ta có khả năng lý giải tất cả những hiện tượng đời sống chung quanh. Đây là cảnh giới chúng ta vẫn giành cho những nhà thông thái vì lượng kiến thức phong phú của họ.

Wishes: Khao khát. Đây là những khát khao kỳ vọng chúng ta mong mình đạt được. Khát khao là động cơ khiến chúng ta vươn lên và cũng chính là

nguồn năng lượng để chúng ta nỗ lực nhiều hơn nữa trong cuộc sống.

Withdrawal: Co cụm. Đây là trạng thái cách ly với thế giới và đóng cửa lòng mình lại. Lý do thường thấy nhất là tình trạng thiếu tự tin vào bản thân và do hoài nghi vào cuộc sống.

Withdrawal of affection: Đè nén tình cảm. Đây là động não thức đè nén cảm xúc, tự mình giam mình vào khung cảm xúc co cụm. Thường thì cá nhân này hạn chế tình cảm của mình một cách quá mức cần thiết, vì thế họ khiến cho những người chung quanh khác có những khó khăn nhất định khi tiếp xúc với họ.

Withdrawning families: Những gia đình co cụm. Đây là mô hình gia đình khi các thành viên thường hạn chế các quá trình liên hệ ở mức thấp nhất. Vì thế nhiều nan đề không được xử lý và mọi người bằng lòng với tình trạng thiếu cộng tác. Chính thiếu sự quan tâm đến nhau đã trở thành những nan đề khi các cá nhân này tiếp cận với đời sống ngoài xã hội.

Womb–like: Tử cung mẹ. Đây là khái niệm khi các cá nhân cố gắng thu hẹp và ẩn mình trong thế giới co cụm giống như tử cung của người mẹ. Họ né

tránh và thu vào cõi riêng của mình vì họ tin rằng đấy là nơi an toàn cho họ.

Word association: Trò chơi đố ô chữ. Đây là trò chơi luyện trí nhớ, giúp phán đoán, và cũng là cách giải trí lành mạnh nhất.

World–designed: Thế giới được kiến tạo. Đây là khái niệm được Binswanger giới thiệu khi ông cho rằng thế giới được thiết kế với một cấu trúc với những giá trị trong đó con người buộc phải đối diện và họ hoàn toàn không có những lựa chọn và quyết định nào về thế giới này.

World view: Thế giới quan của một thân chủ (world view). Đây là cách chúng ta nhìn vào thế giới bên ngoài. Đây là khái niệm được giới thiệu để phân biệt với cách chúng ta nhìn vào thế giới nội tâm bên trong của mình.



Chữ Y



Yin–yang: Điều hòa âm dương. Đây là khái niệm của người Trung Hoa cổ. Theo họ thì khái niệm âm dương gồm hai thái cực đối nghịch nhau nhưng có năng lượng hấp dẫn nhau để tạo nên một tổng thể hài hòa cân xứng.



MỤC LỤC



Chương 6. ALFRED ADLER – THUYẾT NHÂN CÁCH CÁ NHÂN

Chương 8. ALBERT ELLIS – THUYẾT NHÂN CÁCH TƯ DUY

Chương 9. ERICH FROMM – THUYẾT NHÂN CÁCH XÃ HỘI

Chương 13. GORDON ALLPORT – THUYẾT NHÂN CÁCH CẤU TRÚC CÁ TÍNH

Chương 14. GEOGRE KELLY – THUYẾT CẤU TRÚC TÂM THỨC CÁ NHÂN

——//——

CÁC HỌC THUYẾT TÂM LÝ NHÂN CÁCH

Tác giả: Thạc sĩ NGUYỄN THƠ SINH

NHÀ XUẤT BẢN LAO ĐỘNG
75 Giảng Võ – Hà Nội
Tel: (04) 8.515380 – Fax: (04) 8.515381
Email: nxblaodong@vnn.vn

CHI NHÁNH PHÍA NAM
85 Cách Mạng Tháng Tám Q.1 – TP.HCM
Tel: (08) 8.390970 – Fax: (08) 9.257205
Email: cn–nxbld@vnn.vn

Chịu trách nhiệm xuất bản: PHAN ĐÀO NGUYÊN

Chịu trách nhiệm bản thảo: LÊ HUY HÒA

Biên tập: HỒ PHƯƠNG LAN

Trình bày vi tính và vẽ bìa: GIA VŨ

Sửa bản in: LAN PHƯƠNG

CÔNG TY TNHH TM–DV VH GIA VŨ
177B Nguyễn Thị Minh Khai, Q.1, TP.HCM
Email: thke@giavucom.vn

In 1000 cuốn khổ (16x24) cm tại Công Ty Cổ Phần Văn Hóa Vạn Xuân. Số đăng ký KHXB 836–2006/CXB/37–134/LĐ. QĐXB số 18/QĐ–LĐ ký ngày 14/11/2007. In

xong và nộp lưu chiểu quý 1 năm 2008.
